

Lyssej - med persillerødder, pærer og hasselnødder

2 personer

Fisken:

- 300 gr. lyssej filet
- 20 gr. smør
- 2 tsk. revet citronskal (økologisk)
- ½ tsk. groft salt
- friskkværnet peber
- 50 gr. grofthakkede hasselnøddekerner

Grøntsagerne:

- 2 store persillerødder i stave
- 1 pære med skræl (ca. 100 gr.)
- 20 gr. smør til stegning
- 2 spsk. hakket timian
- 2 spsk. friskpresset citronsaft
- ½ tsk. groft salt
- 50 gr. babyspinatblade

Dressing:

- 100 gr. cremefraiche
- 2 spsk. sød fransk sennep
- 3 spsk. vand
- lidt groft salt



Vend cremefraiche, sennep, vand og salt sammen og stil dressingen tildækket i køleskabet i mindst 15 minutter.

Del fisken på langs og skær evt. ben væk. Læg fisken på en plade med bagepapir. Fordel små smørklatter på fiskestykkerne og drys med citronskal, salt og peber. Kom de hakkede nødder i et ildfast fad og stil dem ved siden af fisken midt i ovnen. Bag fisk og nødder i en forvarmet (traditionel) ovn i 12 minutter ved 180°.

Lad smørret smelte i en sauterepande ved kraftig varme. Svits persillerødderne i ca. 5 minutter. Tilsæt citronsaft, pærer, timian og salt og steg i yderligere et par minutter.

Anret persillerødder og pærer på en bund af spinatblade og drys med de ristede hasselnødder. Server sammen med den bagte fisk og sennepsdressing.

God appetit!