Sole meunière (Fransk flyndre med smørsaus og kapers)



Ingredienser

♥ 700 g smørflyndrefilet (eller sjøtunge)
♥ 100 g hvetemel
♥ salt og pepper
♥ 3 egg (kan sløyfes)
♥ 150 g knust kavring (kan sløyfes)
♥ 200 g smør
♥ 1 sitron
♥ 4 ss hakket persille (eller fersk timian)
♥ 5 ss kapers (kan sløyfes)

Amadinepoteter:
♥ 800 g Amadinepoteter (eller andre små poteter)
♥ 1 fedd hvitløk
♥ 1 ss olivenolje
♥ 1 ts maldonsalt
♥ fersk persille eller timian

Fremgangsmåte

Panering av fiskefiletene:
Tørk av fiskefiletene med tørkepapir. Ha hvetemelet på et stor tallerken og kvern over litt salt og pepper. Vend fiskefiletene i hvetemelet på begge sider. Rist vekk overflødig mel.

Dersom du ønsker mer panering, kan du først vende fiskefiletene i hvetemel som beskrevet ovenfor, og så i en skål med sammenpiskede egg og deretter i en skål med knust kavring.

Gjør paneringen av alle fiskefiletene ferdig før du starter stekingen.

Steking av fiskefiletene:
Varm opp noe av smøret i en panne til det smelter og blir nøttebrunt. Stek et par av fiskefiletene i smøret på middels varme.

Stek bare noen få fiskefileter av gangen slik at det ikke blir for fullt i pannen og du har kontroll på temperaturen. Smøret skal blir lysebrunt, men ikke brent, så det er viktig å følge med.

Gjenta med resten av smøret og fiskefiletene.

Det som blir igjen i pannen av brunet smør, brukes som saus på fisken. Spe eventuelt på med mer smør slik at det blir nok brunet smørsaus til fiskefiletene.

Amadinepoteter:
Kok potetene. Press hvitløksfeddet og bland med olivenolje og maldonsalt. Vend de nykokte potetene i denne hvitløksoljen og dryss over fersk persille eller timian.

Servering:
Ha nystekte fiskefileter på tallerkener. Skvis over sitron, dryss over persille og legg over kapers hvis man ønsker det. Øs over varmt, brunet smør. Serveres sammen med varme Amadinepoteter.

Tips

♥ Jeg bruker fileter av smørflyndre i stedet for sjøtunge siden smørflyndre er mye lettere å få tak i. Men får du tak i sjøtunge, så for all del bruk det... □□

♥ Jeg liker litt mer panering på fiskefiletene enn bare hvetemel, så jeg gir filetene en dypp i egg og knust kavring i tillegg. Dette er selvfølgelig valgfritt og originalen er som nevnt å kun vende filetene i hvetemel. Som knust kavring kan du enten bruke ferdigkjøpt brødrasp eller knuse sukkerkavringer selv (jeg synes sistnevnte gir best smak).

♥ En helt klassisk meunière-saus består av nøttebrunt smør, sitron og persille. Selv om det ikke følger med originalen, er det vanlig å ha kapers i sausen i tillegg, noe jeg synes er kjempegodt, men dette kan man bare droppe hvis man ikke liker kapers. Persille kan byttes ut med fersk timian.

♥ Amadinepoteter kan byttes ut med mandelpoteter eller andre små poteter. Som et alternativ er det også deilig med hjemmelaget potetstappe til fisken. Jeg liker ellers å steke noen halve sjalottløk og servere dem som tilbehør. Det er også godt med stekt sopp, fennikel, kokte erter eller brokkoli.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/sole-meuniere-fransk-flyndre-med-smorsaus-og-kapers