

Stegt isingfilet

- *Isingfilet a la meunière (møllerkonens isingfilet)*

Det skal du bruge:

- 1 stk. ising
- 3 spsk. rugmel
- 15 g smør
- Salt & peber
- 4 ½ skiver rugbrød
- ½ citron (delt i 4 både)
- Evt. smør til brødet



Sådan gør du:

- 1) Hæld rugmel op i en bakke, og tilsæt 1/4 tsk. salt og en knivspids peber – bland det med fingrene.
- 2) Vend fileterne på begge sider i rugmelsblandingen.
- 3) Kom smør på panden, og varm den op (sæt temperaturen på det højeste).
- 4) Læg de panerede fileter på panden, når smørret har brusset af – skru lidt ned for varmen.
- 5) Fileterne steges ca. 1-2 min. på hver side. Tag dem af panden, og læg dem på en tallerken.
- 6) Hav rugbrød og citron klar, så fileterne kan spises med det samme. Velbekomme :-)