

Mor Lizzi's opskrifter.

Grillet hornfisk.

Opskriften på grillet hornfisk med urtesmør og lun salat til 4 personer

Urtesmør og lun salat

250 gram små nye gulerødder, 150 gram sukkerærter, 150 gram hvide asparges, 150 gram grønne asparges, 1 romainsalat, 1 bundt basilikum, estragon og kørvel, 100 gram smør, 1 citron.

Skræl de hvide asparges og gulerødder.

Skær alle grønsagerne i en længde af ca. 4 cm.

Hæng Bon-fire gryden op i trebenet over bålet og smelt smørret sammen med citronskallen.

Tilsæt alle grønsagerne læg låg på gryden og damp grønsagerne i smørret.

Tilsæt krydderurter og smag til med salt.

www.bon-fire.dk

Grillet hornfisk.

4 hornfiskefileter, 2 fed hakket hvidløg, salt, rapsolie.

Fordel hvidløg og salt på kødsiden af fileten.

Del fileten i 2 og fold dem sammen.

Rids skindet og smør dem ind i olie.

Grilles ca. 4 min. på hver side.

Anretning.

Skyl salaten og fordel bladene på et fad, hæld urtesmørret over og læg grønsagerne ovenpå sammen med fisken.