

Mor Lizzi's opskrifter.

Ristet pighvar marineret i chili, lime og vanille (TV2)

Ingredienser: til 4 personer

800 g rengjort pighvarfilet, 2 spsk. vindrukerneolie til stegning, 8 spsk. god olivenolie, 1 stang vanille (gerne Tahiti Gold), 1 chili - frit valg, 6 lime, salt og peber.

Fremgangsmåde:

Pighvarren ristes hårdt i olie på en pande, krydres med salt og peber og stilles til side. Olivenolie, saften fra fire limefrugter samt korn fra en stang vanille og fintsnittet chili blandes sammen og trækker i 1/2 time.

Bland evt. helt tynde strimler af vanillestangen i marinaden også.

Den lune pighvar skæres i tre stykker og overhældes med marinaden.

Garneres med halve grillede limefrugter.

Serveres med hele minimajs, gulerødder skåret i stave, forårsløg i lange stykker, hele sukkerærter ¼ champignon svitses i kokosfedt og ½ stang vanille, ingefær og salt i 10 min. og ris, pasta eller æg nudler serveres til.