



Sesamstekt abborre med sardellfärskost Foto: Holger Edström

Sesamstekt abborre med sardellfärskost

Ett recept från Allt om mat

Ingredienser

4 person(er)

Tillagning

6 st	abborrfiléer
0,5 tsk	salt
1 dl	sesamfrön
1 msk	smör

Sardellfärskost:

53 g	sardeller, raka
250 g	kesella
0,5 st	basilika, kruk
1 krm	svartpeppar, nymald

Tillbehör:

kokt potatis,
rädisor, basilika,
kapis

Abborre kan bytas ut mot gös, men filéerna måste i båda fallen byxas. Detta innebär att mittremsan, där det sitter flera små ben, måste skäras bort. Då får filén en byxliknande form.

1. Mixa eller mosa samman sardellerna med kesellan. Plocka basilikabladen och strimla dem fint. Blanda ner dem i sardellröran. Smaka av med peppar.
2. Salta och doppa skinnsidan av abborrfiléerna i sesamfrön. Värm smöret i en stekpanna. Stek filéerna med sesamsidan ner i pannan till fin färg. Vänd fisken och stek klart på andra sidan 1–2 min.
3. Servera abborren med sardellfärskosten, nykokt potatis och rädisor. Garnera ev med kapis och basilika.