

# Min bedste opskrift

Ved Anne Skovgaard-Petersen/Foto: Birger Storm

Indsendt af Line Nielsen, Skals.

## SPINATBUND MED RØGET ØRRED OG REJER

(Frokostret til 4-6 pers. eller forret til 8-10 pers.)

900 g frosset spinat, 4 æg, 100 g mayonnaise, 1 dl mælk, salt, peber, muskat.

Fyld: ½ l cremefraiche 38% eller græsk/tyrkisk yoghurt 10%, 250 g røget ørred, 200 g rejer, laks i skiver, citronskiver, agurkeskiver, tomatkiver.

Tø spinaten op. Pisk æg, mælk og mayonnaise sammen. Vrid spinaten for vand og bland den i æggemassen. Hældes i en smurt springform og bages ca. 40 min. ved 180°.

Fyld: Pluk ørreden i små stykker og vend dem i cremefraichen. Fordel det på spinatbunden. Pynt med rejer, laks, citron-, agurke- og tomatkiver.

Servertes med flute til.

**Tip:** I stedet for ørred kan man bruge kogt kylling.

Send os din bedste opskrift. Hver uge bliver en opskrift belønnet med en dejlig oval sautergryde af støbejern fra Eva Trio. Gryden kan anvendes på alle varmekilder, og vejl. udsalgspris er 399 kr. Opskrifter må ikke tidligere have været offentliggjort i bøger eller blade. Send opskriften til Familie Journalen, Vigerslev Allé 18, 2500 Valby. Kuverten skal mærkes: Min bedste opskrift. Eller du kan maile til: [redaktionen@familiejournalen.dk](mailto:redaktionen@familiejournalen.dk)

48 FJ39/2003

ger røget ørred salt og peber smagen, så der kan godt bruges lidt rigeligt.

AS-P



**Spørgsmål:** Til gæster laver jeg af og til en skøn fiskeforret, som var i Familie Journalen for nogen år siden. Til denne ret køber jeg en pakke med blade af Nori-tang (til 30 kr.), bruger 3 blade og har bagefter resten af pakken liggende, til sidste salgsdag er overskredet. Kan du ikke komme med et forslag til, hvad man ellers kan bruge tangen til? Sushi med rå fisk bryder vi os ikke om i min familie.

**Svar:** Jeg vil foreslå, at du rister tangen og bruger den som sprødt drys over fiskeretter eller salater. Det smager godt og ser flot ud. Klip tangpladen i strimler på 1-2 cm. Varm olie i en wok eller gryde og fritér strimlerne 5-6 stykker ad gangen et kort øjeblik, til de er sprøde. Læg dem på fedtsugende papir og spis dem indenfor et par timer, mens de er sprøde.

AS-P

