

# Mørksej med løg og æbler

4 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



## Beskrivelse

Bland rugmel, karry, salt og peber. Vend mørksejfileterne i rugmelsblandingen og steg dem i smør på panden. Læg fiskene på et fad, når de er færdigstegt og hold dem varme.

### Æble- og løgblanding:

Skær løg i skiver og æbler i små tern.

Svits løgene i smør på panden. Tilsæt karry og presset hvidløg. Kom æbletern på panden, når løgene er bløde. Steg videre til æblerne har den ønskede mørhed.

Fordel æble-løgblandingen over fiskene.

## Ingredienser

800-1000 g mørksejfileter

1 dl rugmel

1/2 tsk. karry

Salt og peber

Smør til stegning

### Æble- og løgblanding:

3 løg

1 fed hvidløg

3 æbler

1/2-1 tsk. karry

Smør til stegning