

## Torsk med spinatpanade, sennepssauce og forårsløg

100 g torsk pr person  
1 stk skalotteløg  
2 fed hvidløg  
100 g babyspinat  
125 g speltflager  
75 g smør

Høvlet peberrod  
krydderurt

### Sauce

2 stk skalotteløg  
½ dl vineddike  
1 dl hyldeblomst  
2 dl hvidvin  
2 dl piskefløde  
1 ½ - 2 spk grov sennep  
salt og peber

2 stk forårsløg pr person  
Olie, salt og peber

Rens fisken, skæres ud i portionsstykker og krydres med salt og peber.

Skyl spinat, lægges på køkkenrulle, tørres godt så der ikke er vand på. Pil løgene og hak dem fint.

Blend løg, spinat og speltflager, vendes med smeltet smør og smages til med salt og peber.

Smør et ildfast fad med lidt olie, læg fisken i. Smøres med panaden, sættes på køl.

Ved servering sættes fisken i en forvarmet ovn ved 150 grader i ca 12-15 min ( varmluft )

### Sauce

Pil løgene, hakkes fint og sautes af i olie. Tilsæt vineddike og koges ned. Kom hyldeblomst og hvidvin på og koges ned. Tilsæt piskefløden og lad saucen simre til den er jævn.

Ved servering smages til med sennep, salt og peber og blendes

### Forårsløg

Rens løgene og skylles og tørres godt. Steges i olie og krydres med salt og peber.

Retten pyntes med revet peberrod