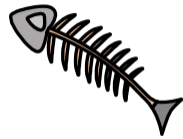


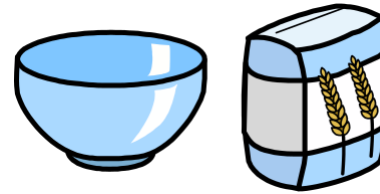
# ABBORKLÄMMA



rensa och filéa fisken



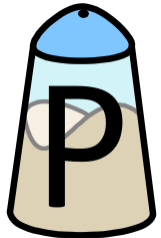
"byxa" fisken dvs. tag ur benen



lägg i en skål 1-2 dl rågmjöl och



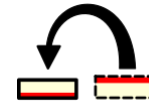
1 tsk salt och



1 krm malen vitpeppar



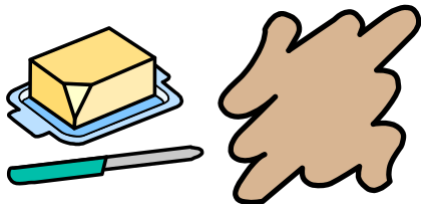
blanda om



vänd fisken i skålen så att den blir mjölad och kryddad



värm stor klick smör och lite olja i en stekpanna



när smöret är brunt



lägg i fiskfilérna



stek dom vackert bruna (1-3 min.)



njut