

## Öring på bädd av sparris

*Sparris är ett lite lyxigt och annorlunda tillbehör till öring. Viktigt att sparrisen inte blir för mjuk, den ska behålla sin spänst.*

### Till 4 personer:

3 buntar färsk sparris

2 msk flytande honung

smör

flingsalt

cayennepeppar

2 rensade insaltade öringar på cirka 6-7 hekto, de ska ha legat cirka ett dygn lätt saltad i kylskåp.



(det går lika bra med röding eller en liten lax)

½ strimlad purjolök

1 klyftat äpple

svartpeppar

### Gör så här:

Torka av och lägg den insaltade öringen i en ugnsfast form med några klickar smör, fyll buken på fiskarna med purjolök och äppelklyftor, peppra. Ugnstek i 175 grader cirka 20 minuter, eller tills ryggfenan lossnar lätt.

Stek sparrisen snabbt i smör på hög värme i stekpanna . Häll på honungen. Sparrisen ska få en lite bränd och knäckig yta men fortfarande vara spänstig. Smaksätt dem med flingsalt och cayennepeppar.

Lägg upp sparris på tallrikarna. Toppa med stora fina bitar av rensad öring. Ät och njut!



SportFiskarna