



1 dl SPELTMJÖL
1 tsk SALT
½ tsk peppar
1 ÄGG

1. Blanda salt och peppar med mjöl. Vispa upp ägget med en gaffel.



400 g ABBORRFILÈER



2. Vänd filéerna först i ägg sedan i mjöl.



3. Stek filéerna i smör på medelvärme



1 liten RÖDLÖK
1 ÄPPLE
¼ litet
RÖDKÅLSHUVUD

4. Hacka rödlök, skiva äpple och strimla rödkål



¼ tsk SALT



2 klyftor VITLÖK



100 g ÄRTER



¾ dl TURKISK
YOGHURT

5. mixa ärter med vitlök, yoghurt och salt till en sås



Tips! Skär abborrfiléerna i mindre bitar efter att de är stekta så är det lättare att fördela i tortillan

6. Värm små vetetortillas och fyll med fisk, rödkål, rödlök, äpple och ärtsås.