



Foto: Lars Paulsson

Röding med sparris, pocherat ägg och ramslöksolja

av Gert Klötzke

Skogens mat, 2010-10-10

H port.

Lyx kan ibland vara enkelt, som i den här eleganta rätten där man bygger ett litet torn av sparris, röding och pocherat ägg.

Här kan du läsa mer om hur du väljer ekorätt i fiskdisken.

Ingredienser

- 2 st rödingfiléer (å 300 g)
- 0.5 dl socker
- 0.5 dl salt
- 10 st vitpepparkorn, krossade
- matolja
- 100 g ramslök eller dill *alb. basilika, saltad lök*
- 1.5 dl neutral olja
- 4 st hönsägg
- 1 l vatten
- 2 msk vitvinsvinäger

- 0.5 msk salt
- 12 st stjälkar grön sparris, lätt skalade och kokta
- 1 st salladslök

Gör så här

- 1 Putsa rödingen och dela den i 4 lika stora bitar. Blanda socker, salt och krossade vitpepparkorn.
- 2 Gnid in rödingen ordentligt med kryddblandningen. Låt stå 20–30 minuter i rumstemperatur.
- 3 Torka av fisken ordentligt. Häll lite olja i en ugnsfast form, lägg fisken i formen med skinnsidan upp.
- 4 Sätt ugnen på grilleffekt. Ställ in fisken mitt i ugnen 4–8 minuter eller tills man lätt kan dra av skinnet. Fisken ska endast vara lätt ljummen.
- 5 Värm upp oljan till 55° och mixa den med ramslöken till en slät sås. Smaka av med salt.
- 6 Koka upp vatten, vinäger och salt. Knäck äggen i 4 koppar.

- 7 Rör runt vattnet så att det bildas en virvel, håll försiktigt i ett ägg i taget med 10 sekunders mellanrum. Låt vattnet knappt sjuda.
- 8 Låt äggen ligga i 4–5 minuter. Känn efter så att vitan är fast och gulan rinnande.
- 9 Värm sparrisen i lite smör och vatten. Ta upp och låt rinna av på hushållspapper. Lägg på tallriken.
- 10 Toppa med fisken och det pocherade ägget. Garnera ägget med lite finstrimlad salladslök och ringla lite ramslöksolja på tallriken.