

Bergtungarulader med räkfillning



Ingredienser

För 4 personer

- 800 g bergtungafilé eller rödtungafilé
- salt och (citron) peppar
- 3 dl skalade räkor, spara lite till garnering
- 200 g färskost, tex philadelphiaost
- 0,5 citron, finrivet skal + 1 msk saft
- 2 msk dill, finhackad
- 2 dl vitt vin, halvtorrt eller torrt
- 1 blomkålshuvud
- 100 g färskost, tex philadelphiaost
- salt och svartpeppar
- 2 st. fiskbuljongtärningar
- 2 dl crème fraiche

Beredning

- 1) Sätt ugnen på 150 grader.
- 2) Blanda 200 g färskost med räkor, citronsaft, citronskal och dill.
- 3) Salta och peppra filéerna på bägge sidor och lägg en klick räkröra på den bredare delen av filén och rulla ihop.
- 4) Lägg ruladerna i en smord, ugnsfast form och häll vinet över.
- 5) Sätt in i ugnen i ca 15–20 minuter eller tills fisken är helt vit igenom. Ös gärna fisken ett par gånger.
- 6) Bryt blomkålen i buketter och koka mjuk i lättsaltat vatten i ca 10 minuter.
- 7) Mixa den sedan med 100 g färskost och smaka av med salt och peppar.
- 8) Ta ut fisken och sila vinspadet över i en kastrull och håll fisken varm under folie.
- 9) Koka upp vinspadet med fiskbuljongtärningarna och låt reducera lite.
- 10) Vispa ner crème fraiche och hackad dill och blanka av med en klick smör.
- 11) Garnera med räkor, dill och citron.
- 12) Servera med blomkålsmos, pressad potatis och grönsaker.