



Bakad torskrygg med vitvinsås och gräslöksolja

4 port. Filip Fastén, 2014.

- 600 g skinnfri torskrygg, skreitorsk
- 9 dl vatten
- 1 dl salt

• **VITVINSSÅS:**

- 4 dl vispgrädde
- 1 vitlösklyfta
- 2 schalottenlökar
- 2 lagerblad
- 3 dl vitt vin
- 1 msk osaltat smör
- 2 ansjovisfiléer
- saften av ½ citron
- 1 krm riven muskotnöt

• **GRÄSLÖKSOLJA:**

- 1 dl matolja
- 1 kruka färsk gräslök

•

• **KARAMELLISERAD LÖK:**

- 3 gula lökar
- 1 msk osaltat smör

• **SVARTKÅL:**

- 100 g rensad svartkål
- 2 msk osaltat smör
- ½ tsk salt

Gör så här

Börja med gräslöksolja. Värm oljan till ca 37° och mixa slät tillsammans med gräslök. Häll gräslöksolja i en sil med hushållspapper. Låt rinna av och spar till senare.

Rör ihop vatten och salt, lägg fisken i lagen ca 10 minuter. Sätt ugnen på 80°.

Häll grädden i en kastrull och koka ner till hälften på svag värme, ca 30 min. Skala och hacka vitlök och schalottenlök. Fräs lök och lagerblad i 1 msk smör i en kastrull. Tillsätt vinet och koka ner till hälften, ca 30 min.

Ta upp fisken från lagen, skölj och torka av. Skär fisken i 4 lika stora bitar. Lägg bitarna i en ugnssäker form. Smörj ett bakplåtspapper med 1 msk smör och täck fisken. Tillaga i mitten av ugnen tills fisken har en innertemperatur på 45-50°, ca 35 min.

Sila vinblandningen och häll tillbaka vätskan i kastrullen. Tillsätt grädden och koka upp såsen. Hacka ansjovisfiléerna. Smaka av såsen med ansjovis, citron och muskotnöt.

Skala och skiva löken tunt. Fräs den i smör på låg värme under omrörning tills den blir karamelliserad, ca 10 min. Skär svartkålen i små bitar och fräs i smör, salta.

Servera fisken med karamelliserad lök, svartkål, vitvinssås och toppa med gräslöksolja. Pressad potatis är gott till.