

Lättrimmad torskrygg med blomkålspuré



Foto: TV4

Torskrygg tillagad i ugn serveras med blomkålspuré, knaperstekt serranoskinka, brynt smör och edamamebönor.

Denna rätt passar sommar som vinter

🕒 50 min 🍴 4 personer

Du behöver

560 g färsk
torskryggfilé, i
portionsbitar 170 g
Bacon
500 g smör, extrasaltat 2
sockerärter
1 färsk pepparrot
(mellanstor) 1
knippe dill

Blomkålspuré

1 blomkålshuvud
3 dl grädde 250 g smör
muskot ev
litet kokt potatis.

Gör så här

- 1 Torsk**
Rimma, salta torskryggfiléerna lätt. Tillaga därefter filéerna i ugn i 150-175 grader i cirka 15 min, eller till 52 grader om du använder kökstermometer.
- 2 Blomkålspurén**
Skär blomkålen i små buketter, koka dem i grädde cirka 8 min. Rör ner hälften av smöret. Mixa ihop allt och smaka av med salt, muskot och ytterligare smör. I separata gratängformar, strö över riven västerbottensost och gratinera i ugnen tills osten smält. Ugnstemperatur ca 200 grader.
- 3 Tillbehören till torskryggen**
Knaperstek bacon som skurits i mindre bitar.
- 4** Riv pepparrot på minsta falsen på rivjärnet.
- 5** Grovhacka dill, spara hela kvistar till dekoration.
- 6** Bryn smör i stekpanna eller kastrull.
- 7** Kokt potatis