

Torskrygg med ugnsbakad spetskål och champagnesås

Av: Catarina König Från: Nyhetsmorgon

17 ingredienser 1 h

Härlig huvudrätt på torskrygg med ugnsbakad spetskål, hasselnötter och skummig champagnesås. Ett riktigt lyxigt och snabbt recept på bara 30 minuter!

Tips av kocken!

När jag bjuder på fisk ser jag alltid till att ha tallrikarna i ugnen en stund innan så att maten håller sig varm längre. Framförallt fisk som svalnar snabbt.

Ingredienser



4

Torskrygg:

600 g torskrygg (i bitar)

smör, att hyvla över

salt

Ugnsbakad spetskål med brynt smör & hasselnötter:

1 spetskål (stor och skuren i 1,5 cm tjocka runda skivor)

100 g smör

1 tsk Kikkoman sojasås

2-3 msk hasselnötter, rostade och hackade

Champagnesås:

1 bananschalottenlök, finhackad (stor)

1 msk smör, att bryna löken i

2 dl champagne (eller mousserande går bra)

1 dl fiskfond (hemkockt (el 1 msk koncentrerad fiskfond))

1 msk rödvinsvinäger

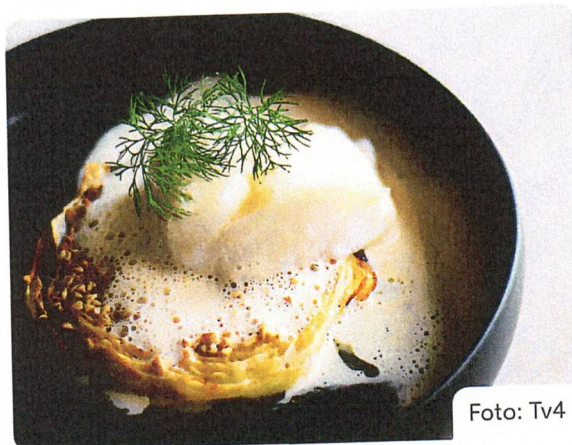


Foto: Tv4

Gör så här

- 1 Läggs torskryggen i en ugnform med skinnet nedåt. Salta det vita fiskköttet och låt stå och dra i kylskåpet ca 15 min.
- 2 Skär spetskålen tvärs över så att du får ca 1,5 cm tjocka runta "puckar" med ca 8-10 cm i diameter. Lägg på en plåt med bakplåtspapper.
- 3 Bryn smöret försiktigt gyllene och tillsätt rostade hasselnötter och soja.
- 4 Pensla det brynta hasselnötssmöret på spetskålpuckarna, salta och låt stå en stund för att dra. Under tiden – börja med såsen.

Sås

- 1 Skala och finhacka en stor banan shalottenlök, fräs den försiktigt i en klick smör i en kastrull på medelhög värme.
- 2 När löken är glansig och lite mjuk, tillsätt vinet och låt koka ner till hälften. Tillsätt fond, rödvinsvinäger och grädde. Låt koka 3-4 min så den får reducera ner lite.
- 3 Ta kastrullen lite åt sidan och mixa såsen slät. Sila sedan av såsen så alla "lök-bitar" tas bort.
- 4 Smaka på såsen och tillsätt ev mer grädde. Smaka upp med salt och nymalen svartpeppar.
- 5 Innan såsen läggs upp på tallriken tillsätt en skvätt mjölk innan mixning, då blir den skummig och fin.

Torsk och spetskål

- 1 Sätt ugnen på 200 grader och sätt in spetskålen i övre delen av ugnen, låt gå på 200 grader i 15 minuter och sänk sedan graderna till 120 grader.
- 2 Hyvla en skiva smör över varje torskryggsbit och sätt in i ugnen när graderna gått ner till 120.

1 krm svartpeppar, nymalen

0,75 tsk salt

0,5 dl mjölk ((tillsätts innan slut-mixning för att få en extra skummig sås))

2 dl grädde

Dekoration:

dill

Spara

- 3** Sätt in formen med torskryggarna i ugnen på nedre delen (nedanför spetskålen) och låt gå tills fisken får en innertemp på 47-48 grader. (Använd gärna termometer).
- 4** Tips! Självklart kan du sous vide'a torsken, gör det då med din cirkulator inställd på 48 grader och låt fisken gå i ca 25-30 minuter.

Servering

- 1** Lägg upp den gyllene ugnsbakade spetskålen snyggt på en tallrik, lägg en fin bit torskrygg (utan skinnet) snett uppe på. Skumma upp såsen med mixern och skeda snyggt över anrättningen.
- 2** Dekorera med en dillkvist och servera direkt.
- 3** Smaklig spis!