



**POCHERAD RÖDTUNGSFILÉ
I VITVINSSÅS MED
LIME & GRÄSLÖK**

6 portioner
Tid: 45 minuter

Rullade fiskfiléer som får koka i en härlig vinsås. En riktig festrätt som går fint att förbereda ett dygn före festen.

1 kg rödtungs- eller bergtungsfilé
150 g kallrökt lax, i strimlor

VINSSÅS

½ gul lök
smör
4 dl god fiskbuljong (eller 4 dl vatten + 2 fiskbuljongtärningar) ●●
ca 2 dl vitt vin
4 dl vispgräddde ●
1 lime, pressad saft
salt och vitpeppar
2 msk vetemjöl ●

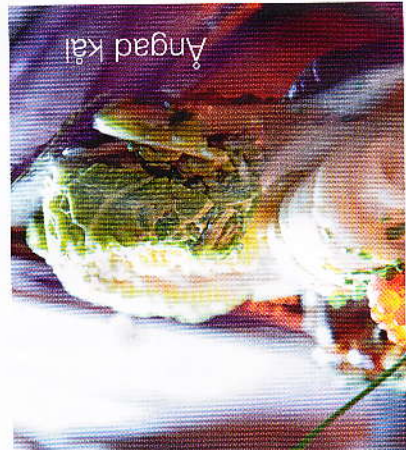
GARNERING

½ krukgräslök
150 g färska räkor, skalade
50 g laxrom
TILLBEHÖR

Jordärtskocksstomp, se recept
ängad savojkål, se recept

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg ut fiskfiléerna på en skärbräda och lägg en bit strimlad lax på varje filé. Rulla ihop till en snygg rulad. Förvara fisken i kyl om du förbereder.
2. Säs: Fimhacka löken och låt den bli glansig i lite smör i en traktörpanna. Den får inte ta färg.
3. Häll i fiskbuljong, vitt vin, gräddde och limmesaft och låt puttra på svag värme en stund tills vätskan reducerats lite och blivit tjockare.
4. Smaka av. Tillsätt om det behövs lite mer fiskbuljong, gräddde eller syra i form av vin eller pressad lime. Smaka av med salt och peppar.
5. Rör ut vetemjöl i lite kallt vatten. Rör ner det i säsen och låt det koka 3–5 minuter. **Hitt kan förberedas dagen före.**
6. Låt säsen koka upp i traktörpannan och lägg ner fiskrulladerna försiktigt med skarven neråt så att de inte går upp. De ska ligga tätt. Lägg på lock och låt fisken pocheras klar på svag värme, 12–15 minuter.
7. Hacka hälften av gräslöken fint och blanda ner när fisken är klar. Dekorerar med skalade räkor, laxrom och gröslöksstrån.
8. Servera fisken direkt ur traktörpannan tillsammans med jordärtskocksstomp och ängad savojkål.



Ängad kål

ÄNGAD KÅL

●● Tid: 10 minuter

Skär savojkål i klyffor eller i grövre strimlor. Lägg bitarna i kokande, lätt-saltat vatten ca 5 minuter. Häll av vatten och låt änga av. Kålen ska vara lite al dente. Du kan också byta ut savojkålen mot färsk spetskål eller förvällad bladspenat eller annan grön grönsak.

STOMP PÅ JORDÄRTSKOCKA MED ROSTAD HÄSSELNÖT & CITRON

●●

6 portioner
Tid: 20 minuter + 15 minuter i ugn

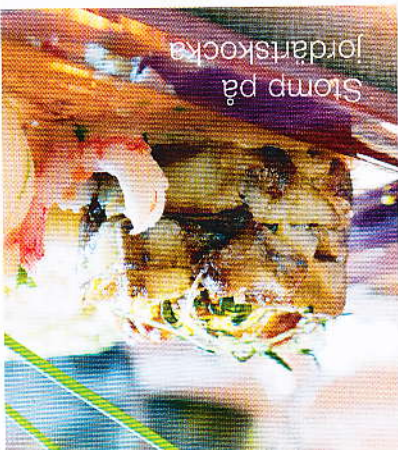
Steka jordärtskocksbitar hoptryckta tillsammans med nöter och citron är ett läckert tillbehör till den smakarika fiskrullen.

ca 1 kg jordärtskocka

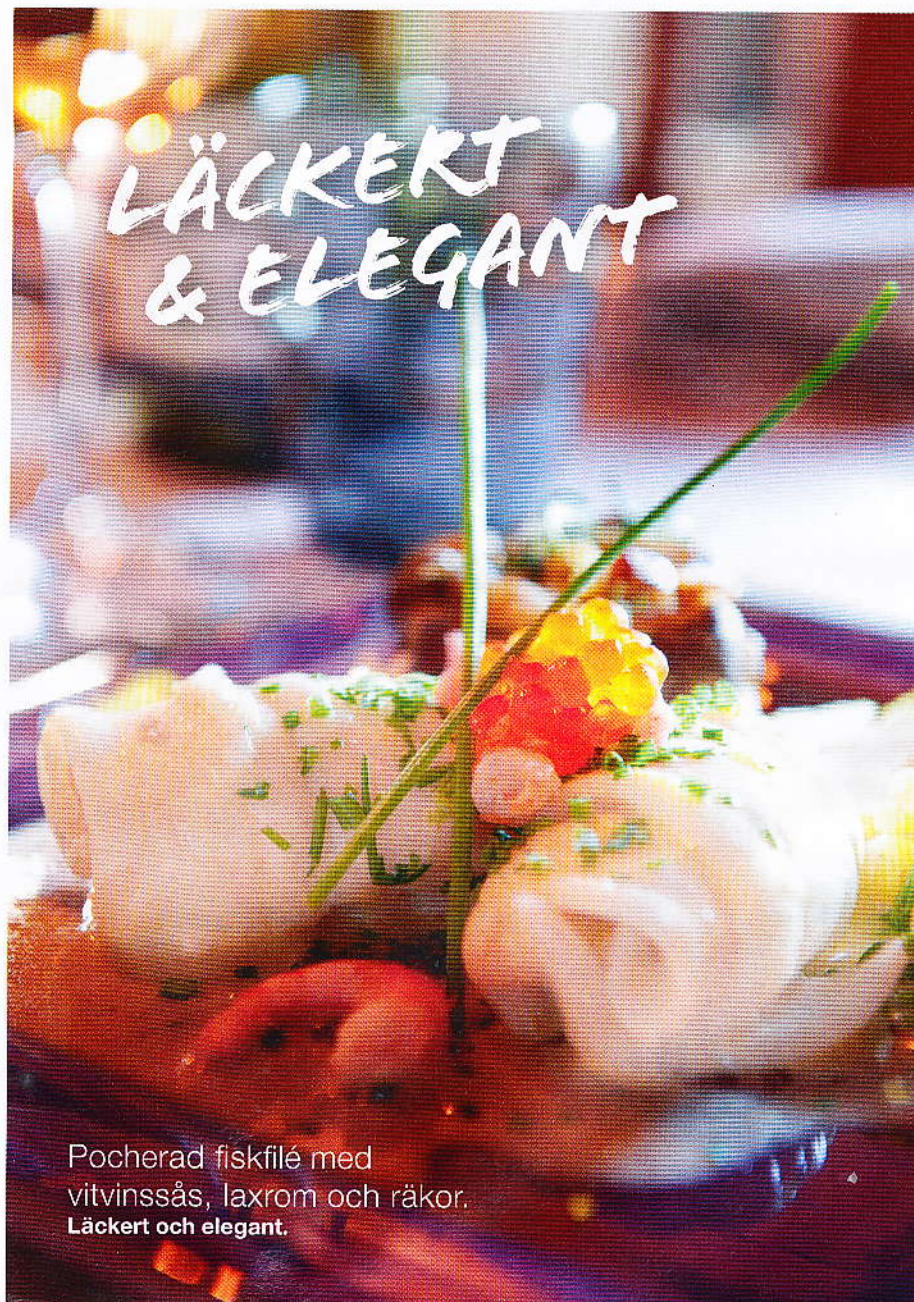
smör ●
1 tsk salt
100 g hasselnötter
citron, fint strimlat skal
ett litet knippe färsk timjan
GARNERING
timjan, rostade hasselnötter
och citronskal

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skölj och borsta jordärtskockorna och ansa bort "knö-jordärtskockorna och ansa bort" knö-lar" med kniv. De ska inte skalas. Skär bitar.



Stomp på jordärtskocka



Pocherad fiskfilé med vitvinssås, laxrom och räkor. Läckert och elegant.

2. Stek bitarna i smör så att de får lite färg, salta och lägg över i en långpanna med bakpapper. Stek klart i ugnen tills de blir mjuka, ca 15 minuter.
3. Hetta under tiden upp en stekpanna riktigt ordentligt och lägg i hasselnötterna utan tillsatt fett. Rosta dem under omrörning. Dra av stekpannan från värmen precis när nötterna börjar ta färg och skalerna börjar släppa. Häll över nötterna på en ren och oöm handduk och gnugga bort skalet. Hacka dem fint med kniv.
4. Skär fina strimlor av citronen med ett zestjärn. Dra av timjanbladen från kvisten.

5. Smörj sex cocotteformar väl. Runda utstickare går också bra. Lägg i jordärtskocksbitar och tryck till så att det blir ett fast lager, ca 2½ cm tjockt. Strö över lite timjan, citronskal och rostade hasselnötter. Fortsätt varva ytterligare lager till en lagom portion. Tryck till så det håller ihop. Hit kan formarna förberedas och förvaras i låg ugnsvärme.
6. Stjälp upp eller tryck ut stompen ur formarna och lägg upp portionsvis på tallrik eller serveringsfat. Dekorera stompen med timjankvist, lite rivet citronskal och rostade hasselnötter.



DRYCKER

Maken Per rekommenderar följande drycker

FÖRRÄTT

Per serverar en utmärkt Côtes du Rhône rosé från Domaine le Clos du Caillou. Tyvärr finns den inte på Systembolaget, ett annat alternativ är: M DE MINUTY, NR 2590, FRANKRIKE, 99 KR. Med sin torra mineralton och toner av provensalska örter passar det perfekt till förrätten.

VARMRÄTT

Gärna en vit bourgogne som med sin smörighet och eleganta syra matchar fiskrätten utan att ta över. BOURGOGNE LES SÉTILLES, FRANKRIKE, NR 5657, 143 KR.

OSTTALLRIK

Varför inte ett fylligt rött meditationsvin, typ amarone, serverat i en stor kupa. AMARONE CLASSICO, ITALIEN, NR 12363, 179 KR.

DESSERT

Det optimala chokladvinet är ett sött rött vin från Banyuls i sydvästa Frankrike, tex: BANYULS GRAND CRU, NR 74405, 167 KR/500 ML.

