

ForSea cook-along

Huvudrätt - Stekt torskrygg med fänkålssallad och klassisk Hollandaise

Gör så här

Förbered Hollandaisesåsen. Separera äggulor och lägg i en kastrull. Tillsätt saften av en halv citron, 2 msk vitvinsvinäger samt salt och peppar. Låt det stå i rumstemperatur. Lägg smöret i en annan kastrull och låt det smälta under lock på låg värme.

Förbered fisken. Använd eventuellt gummihandskar och lägg en bit bakplåtspapper på skärbrädan så att du undviker för mycket fisklukt efteråt. Skär fiskstycket i fyra lika stora bitar och krydda med salt och peppar. Placera plastfilmen över och kyl tills det är dags att steka.

Tillagning av fänkålssallad och garnityr

- Skölj spenaten och låt den droppa av i ett durkslag. Skär av toppen på betorna och riv dem i fina skivor på mandolinjärnet. Lägg några skivor i kallt vatten.
- Skala löken. Skölj och rengör fänkål och äpple. Skär äpplet i fyra båtar och ta bort kärnhuset. Skär lök, fänkål och äpplen i remsor på mandolinjärnet. Blanda i en skål. Pressa saften från ½ citron över och tillsätt olivolja, honung, salt och peppar. Vänd det hela i skålen och låt det stå och dra. Häll av vattnet från rödbetorna och vänd dem med hackade örter och de ätbara blommorna i en skål.

Tillagning av torskrygg

- Sätt spisplattan på hög värme så att pannan värms upp ordentligt. Häll i rapsolja och värm upp. Stek skinnsidan av fisken först i ca. 4 minuter. Undvik att röra vid fiskbitarna, då de kan bli porösa.
- Vänd bitarna och strö över salt och peppar.
- Stek ytterligare 3-4 minuter.
- Skär av ändarna på limefrukterna och dela dem på mitten. Stek dem i pannan.

- Ta bort pannan från värmen och låt fisken stå och dra. Täck inte över fisken eftersom skinnet värmer och bitarna behöver inte stekas ytterligare.

Tips! Använd vid behov en stektermometer. Fisken ska ha en innertemperatur på 58 grader. Börja gärna med Hollandaisesås när fisken vänds.

Tillagning av Hollandaise

- Sätt spisplattan på låg värme.
- Vispa upp äggulorna.
- Sätt pannan på spisen och vispa vidare i form av en åtta. Kastrullen får inte bli för varm, då börjar äggen koka (vid ca. 65 grader). Se till att vispa i hela kastrullen, så att det inte bildas några kakor. Vispa tills det börjar "dra i vispen" och massan är blank och fin.
- Tillsätt sedan smöret lite åt gången medan du vispar väl. Såsen ska bli tjockare och tjockare. Krydda med salt och peppar. Tillsätt saften av en halv citron, 2 msk vitvinsvinäger, salt och peppar.
- Låt det stå kvar på eftervärmen.

Tips! Ha en våt kökshandduk bredvid hällen så att pannan snabbt kan svalna. Om såsen börjar separera sig kan lite vatten hällas längs kanten på pannan under omrörning, så såsen samlas igen.

Montering

Lägg en bas av spenat på tallrikarna och lägg betorna ovanpå. Lägg en handfull fänkålssallad på toppen. Lägg försiktigt en bit torsk ovanpå, med skinnsidan upp, toppa med lite rapsolja och garnera med garnityren.

Häll Hollandaisesås längs sidan av tallriken, tillsätt en halv lime och strö över svarta sesamfrön.