
ForSea cook-along

Huvudrätt - Stekt torskrygg med fänkålssallad och klassisk Hollandaise

Ingredienser

4 personer

800 g färsk torskrygg (frusen torskrygg går också bra)
6 äggulor
500 g smör
1 citron
2 lime
200-300 g färsk babyspenat
300 g fänkål
1 äpple
100 g polkabetor
100 g schalottenlök
10-20 g rödbetsgroddar
2 msk flytande honung
1 dl kallpressad olivolja
1 dl kallpressad rapsolja
4 msk vitvinsvinäger
3 g svarta sesamfrö
Salt & peppar
Dill, bladpersilja, rödbetsgroddar och färska blommor eller skogsyra till garnityr.

Vinrekommendation

Selected Wines - Hartenberg, Chardonnay

Köksutrustning

Stor stekpanna, 2 skålar (ca 2 liter), skärbrädor, bra vassa knivar, mandolinjärn, durkslag, visp (eventuellt elektrisk), eventuellt en skål eller form till torsken, bakplåtspapper, plastfilm, kökshandduk. Eventuellt. gummihandskar.