

inköpslistan.se

Av: Joakim

- 4 port
- Fisk, Huvudrätt, Fest

TORSKRYGG MED MUSSELSÅS, SPARRISBROCCOLI

Recept på torskrygg med musselsås, sparrisbroccoli och saltrostad potatis. När fisken lättrimmas blir den vit och skivig och får jämn och mild sälta. Musselsåsen får god smak av curry och tomatpu

Ingredienser

800 g potatis, mjölig *(Små)*
2 dl grovsalt
5 st rädisor
4 bitar torskrygg *(600g)*
5 dl vatten
1,5 msk salt
1 msk strösocker
900 g musslor *(Blåmusslor)*
2 st schalottenlök
2 klyftor vitlök
1 msk smör *(+ 2 msk + 1 msk)*
1 krm curry
2 tsk tomatpuré
1 dl vitt vin, torrt
1 dl vispgrädde
1 tsk maizena
200 g sparrisbroccoli *(Bellaverde)*
2 msk gräslök *(Finhackad)*

Gör så här

1. Sätt ugnen på 225°. Bred ut grovsaltet i en form och lägg i potatisarna. Baka dem mitt i ugnen ca 40 min. Hyvla rädisorna på mandolin eller skiva tunt. Lägg dem i isvatten ca 30 min så att de blir krispiga.

2. Blanda vatten, salt och socker, rör tills salt och socker smälter. Lägg i fisken och låt stå 20 min.

3. Skrapa musslorna under rinnande kallt vatten. Släng trasiga musslor och de som inte stänger sig när man knackar på skalet.

4. Skala och skiva lök och vitlök. Fräs löken i 1 msk smör. Tillsätt curry och tomatpuré. Häll på vin och grädde. Koka upp och lägg i musslorna. Koka dem under lock 5 min.

5. Ta upp musslorna och släng dem som inte öppnat sig. Täck dem så de hålls varma. Sila musselbuljongen. Koka ihop buljongen ca 2 min. Red av med Maizena utrörd i lite vatten. Vispa ner 2 msk smör.

6. Förväll broccolin 3 min i lättsaltat vatten. Låt rinna av och täck över så den håller sig varm.

7. Ta upp och torka av fiskbitarna. Koka upp en bottenskyla vatten med 2 msk smör i en vid kastrull. Lägg i fisken, lägg på lock och dra kastrullen från värmen. Låt stå ca 4–5 min, tills fisken är vit och fast, 55–58° innertemperatur.

8. Ta upp rädisorna ur isvattnet. Blanda dem med gräslöken. Lägg upp fisk med musslor och sås runt om och rädisor överst. Servera potatis och sparrisbroccoli till.