

PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

HÄLLEFLUNDRA MED BRYNT SMÖRSÅS, GURKA & RÄKOR



4 personer:

- 600g hålleflundra (150g/pers i bitar)
- 25g smör
- Salt
- Nymald vitpeppar

Brynt smörsås:

- 100g smör, normalsaltat
- 1 ½ dl vispgrädde
- 1 ½ dl crème fraîche
- Färskpressad citronsaft på en halv citron
- 0,5–1 krm cayennepeppar
- Salt

Tillbehör:

- Små tornerade potatisar, fast sort, ca 3 per person
- Skalad, hyvlad gurka
- Citroncest
- Räkstjärtar, 4-5 per person
- Dillvippor till garnering

Gör så här:

Hålleflundran:

1. Sätt ugnen på 120°C. Skär fyra jämntjocka skinnfria bitar av flundran. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Hyvla smöret med osthyvel och lägg en skiva på varje fiskbit. Salta och peppra. Baka av med termometer tills fiskens innertemperatur är 48° (ca 15 min).
2. Ta ut fisken, täck med alufolie och låt vila fem min. Fisken kommer att gå upp till 50°.

Brynt smörsås:

1. Bryn smöret i en kastrull. Låt svalna till under 100°C.
2. Tillsätt grädde och crème fraîche under omrörning och försiktig uppvärmning tills den precis får ett uppkok. Mixa såsen med stavmixer och smaka av med citronsaft, cayennepeppar och salt.

Tillbehör:

1. Koka den tornerade potatisen i saltat vatten ca 8 min, dra ifrån plattan och låt potatisen gå färdigt i vattnet. Känn med en sticka när potatisen är klar.
2. Skala gurkan och hyvla den till långa skivor.
3. Pilla räkorna.

Servering:

1. Placera fisken i mitten på en tallrik med spegel. Placera ut tillbehör som på bilden och ringla såsen vackert runt omkring och lite över fisken. Täck inte allt med sås. Avsluta med lite citroncest och färska kryddor över alltsammans. Njut!