



# Torskfilé med senapssås & mandeltapenade

Kock: **Elisabeth Gabrielsson** Tid: **40 min** Portioner: **4-6**

En god kombination till torsk är senapssås och oliv- och mandeltapenade. Stora smaker som är enkla att tillaga.



Den här senapssåsen passar inte enbart till torsk, utan gör sig utmärkt tillsammans med en kokt härlig falukorv av god kvalitet.



Tapenaden är även perfekt att servera på kex, bruschettas, kyckling, fläskkött, i en sallad, ja är nog bara fantasin som begränsar användningsområdet.

## INGREDIENSER



### **Senapssås**

- 50 gram smör
- 4 matskedar vetemjöl
- 4 deciliter standardmjölk
- 1 deciliter vispgrädde
- 1 tesked socker

0.5 tesked salt  
1-2 teskedar grovmald vitpeppar  
2 matskedar grov söt senap  
1 matsked neutral senap  
1 tesked fransk senap

### **Oliv & mandeltapenade**

150 gram gröna oliver med pimento  
100 gram krossad mandel  
4 matskedar kallpressad rapsolja

### **Torskfilé**

600 gram torskfilé  
3 deciliter vatten  
3 deciliter mjölk  
2-3 teskedar salt

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Smält smör och blanda ner mjölet och låt puttra ihop till nötighet på 75% av spisens kapacitet, den ska bli härligt gyllene och dofta fantastiskt, då sänker man spisen till 50% av kapaciteten eller lite lägre och nu tillsätter du senapen och låter den steka med 1 minut innan du häller i mjölk och grädde lite i taget och vispar. Ingen brådska, bättre att det får ta sin tid för den att koka upp, än att den blir bränd.....  
Tillsätt salt, socker och vitpeppar, vispa och låt småkoka ett par minuter.
- 2** Rosta den krossade mandeln i micron i cirka 4 minuter, med omrörning efter varje minut, då det har en tendens att bli mer rostat (bränt) i mitten
- 3** Mixa oliverna med en stavmixer
- 4** Blanda ihop de mixade oliverna, rostad mandel och oljan.
- 5** Häll vatten, mjölk och salt i en stekpanna.
- 6** Koka upp mjölkvattnet och lägg sedan i torskfiléerna, stäng av plattan och låt torsken tillagas i cirka 2 1/2 - 3 minuter och lyft sedan upp dem med en hålslev.  
Servera gärna anrättningen med kokt potatis.