FISK

Bakad kolja med rökt sidfläsk och potatispuré

Kock: **Gino Fraiman** Tid: **60 min** Portioner: **4**

60

God fiskrätt med mina kocktips steg-för-steg för att lyckas.

INGREDIENSER

800 gram kolja
300 gram tärnat rökt sidfläsk
800 gram mjölig potatis
5 dl laktosfri grädde
300 gram smör
4 dl vittvin
4 st schalottenlökar, finhackade
4 msk fiskfond
0,5 dl maizena för redning
200 gram grönkål (friterad) går att hoppa över

GÖR SÅ HÄR

1. Denna vitvinsås är en snabbvariant anpassad för hemmakök då vi hoppar över massa steg som att koka egen fiskbuljong på fiskben osv.
Svetta schalottenlök i en kastrull med lite olja. Schalottenlöken ska bli glansig och mjuk. Tillsätt vitt vin och fiskfond och koka upp så alkoholen kokas bort. Gå sedan i med grädde och sjud ca 15 minuter på svag värme. Smaka av med finmalen vitpeppar och salt. Ju längre tid man sjuder såsen desto mer reduceras vätskan och därmed blir den tjockare i konsistensen men brukar räcka med 15 minuter. Sedan redar man av såsen med lite maizena. Konsistensen på såsen ska vara lite tjock så den fastnar på fisken men inte för tjock så den blir gelé. Montera till slut i såsen 50 gram av smöret för att få en blank och fin sås.

2. Skala och koka den mjöliga potatisen i en separat kastrull. I en annan kastrull kokar du upp grädde och smör. I restaurangkök kallar vi det för mosvätska. Vissa har i mjölk också men jag brukar bara ha grädde och smör när jag gör potatispuré hemma.

3. När potatisen är mjuk så den nästan faller isär så silar du bort vattnet och tar fram elvispen. Vispa först i hälften av mosvätskan så du inte råkar få en potatissoppa istället. Lätt hänt och då är det kört. Fortsätt hälla i mosvätskan pö om pö tills du får rätt konsistens på purén. Avsluta med att salta och ha i lite finmalen vitpeppar.

4. Tärna sidfläsket och knaperstekt det i stekpanna på medelhög värme. Utan olja. När fläsket värms upp i pannan smälter fettet och agerar som stekfett. Lyft över sidfläsket på en tallrik med kökspapper för att suga upp överflödigt fett.

5. Portionera koljan och lägg över i en ugnsfast form med lättsaltat vatten så det nästan täcker filéerna. På så sätt tillagas fisken samtidigt som den rimmas och blir saftig och god.
Baka av ca 10-15 minuter i ugnen på 180 grader (hur länge den ska vara i ugnen skiljer sig från ugn till ugn). Man brukar ta en baknål och sticka fisken. När nålen går igenom fisken utan motstånd så är fisken klar. Har du stektermometer så siktar du på ca 48grader innertemperatur.

6. För finare uppläggning så kan du spritsa upp potatispurén för att få den härliga restaurangkänslan på upplägget.
Toppa sedan fisken med såsen, det knaperstekta sidfläsket och friterad grönkål!