FISK

Gös rostad i bit med pepparrot

Kock: **Henrik Norström** Tid: **60 min** Portioner: **4**

60

Jag har genom åren fått en nästan personlig relation till gösen, som en av mina stora favoritfiskar. Det beror i hög grad på att jag alltid fått perfekt gös från min lokale fiskare Per Vidlund på Ängsö i Mälaren. Hade jag arbetat med mat i en annan region hade säkert någon av de lokala fiskarna där hamnat på favoritlistan.

INGREDIENSER

1,5 kg hel gös
4 st färska lökar
1 bit färsk pepparrot
1 rejäl klick smör
rädisor
kryddkrasse

GÖR SÅ HÄR

1. Fjälla gösen och ta ur den om inte det redan är gjort i fiskaffären. Skär fisken i jämnstora bitar, antingen 2?3 större bitar eller portionsbitar. Salta och peppra inuti buken. Gnid lite olja med salt och peppar på skinnet. Bind upp fisken

med snöre.

2 Lägg fiskbitarna i en smörad ugnsfast form, gärna med en rejäl klick smör för ösning under tillagningen. Stek fisken i 200° ugn till 42° in-nertemp vid benet (15?20 min) för att även skinnet ska bli trevligt och gott att äta. Fisken stiger till 50° på eftervärmen. Du kan med fördel lägga in stjärtbiten eller mindre bitar för kortare tid i ugnen. Lägg med färsklöken i formen hela tiden.

3 Poängen med att tillaga fisken i hela bitar på benet är att köttet blir väsentligt saftigare och det är väl värt mödan med lite extra pill med fiskbenen och att fördela portionerna till var och en. Sätt fram hela fatet och låt var och en ta vad man vill ha. Servera med pepparrot, rädisa och kryddkrasse.