FISK

Bakad röding med blomkålscreme, grönsaker och fetaost

Kock: **Michael Hoffman** Tid: **30 min** Portioner: **4**

30

Fisk är både nyttigt och gott, dessutom är det väldigt enkelt att laga. Jag vet att många tycker det är svårt att tillaga den perfekta fisken, men med lite hjälp av en termometer blir det mycket enklare. Nedan finns en temperaturguide för tillagning av några vanliga fiskar.

INGREDIENSER

Röding
4 st rödingfiléer med skinn
olivolja
salt

Blomkålscreme
1 st blomkålshuvud, skuret i mindre bitar

75-100 g smör
salt

Tomat/oliver/haricots verts
20 st cocktailtomater, halverade
1 pkt haricot verts, skär av ändarna och dela bönorna på mitten
1 burk kalamataoliver (urkärnade)
100 g smör

Garnityr
100 g fetaost
1 ask krasse
valfritt färsk pepparrot, riven

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg rödingfiléerna på ett bakplåtspapper med skinnsidan nedåt. Salta lätt och ringla över lite olivolja. Sätt in i ugnen på 100 grader tills att innertemperaturen är cirka 45 grader. Det tar cirka 10?12 minuter.

2. Blomkålscreme
Koka upp blomkålen i lättsaltat vatten och låt koka mjuk. Häll av vattnet och mixa slätt med smöret. Smaka av med salt.

3. Tomater, oliver och haricots verts
Hetta upp en kastrull med smöret och låt det nästan brynas. Lägg i haricots verts, oliver och tomaterna och rör om försiktigt. Låt allt precis bli varmt och smaka av med en gnutta salt.

4. Uppläggning Lägg en klick blomkålscreme på varje tallrik och lägg fisken ovanpå. Fördela tomater, oliver och haricots verts runtom fisken och smula över fetaost. Garnera med klippt krasse och om du vill, riven pepparrot.

5. Temperaturguide för fisk Graderna är angivna med cirka temperaturer, testa dig fram för att se vad du gillar bäst. Lax 45?52 grader Röding 42?50 grader Torsk/kolja 42?48 grader Kummel 48?52 grader Hälleflundra 48?52 grader Marulk 48?55 grader Tonfisk färsk, halstras lätt, bör ej ätas vällagad då den lätt blir torr och tappar sin fina färg