



Citron- och rosmarinmarinerad torskryggfilé med blomkålspuré

Kock: **Monika Ahlberg** Tid: **40 min** Portioner: **4**



En fräsch, len och underbart god rätt gjord på styckfrysta torskryggfiléer!



INGREDIENSER

4 bitar torskryggfilé (ca 500 g)
flingsalt och nymalen svartpeppar
50 g smör
0.5 st citron, skal och saft
3 kvistar rosmarin
BLOMKÅLSPURÉ
1 st blomkålshuvud, litet (ca 600 g)
3-4 st potatisar (ca 300 g)
2 dl vispgrädde
1 st grönsaksbuljongtärning
nymalen svartpeppar

TILL SERVERING

1 st bunt färsk sparris (ca 250 g)

GÖR SÅ HÄR

1

Börja med blomkålspurén. Skala och skär potatisen i tärningar. Koka i lättsaltat vatten tills den mjuknat, ca 10 minuter. Dela blomkålshuvudet i små buketter. Koka upp grädden med buljongtärningen. Koka blomkålsbuketterna mjuka under lock i 8-10 minuter. Ta kastrullen från plattan. Lägg ner potatistärningarna och mixa till ett slätt mos. Smaka av med nymalen svartpeppar.

2

Salta och peppra fisken runtom. Smält smöret och blanda ner citronskal och citronsaft samt hackade rosmarinblad. Häll hälften av smöret i en ugnsfast form. Lägg ner fiskbitarna och häll på resten av smöret. Stek i 225° varm ugn i 12-15 minuter.

3

Skär bort nedre delen på sparrisarna och koka dem sedan i 3-4 minuter i lättsaltat vatten. Häll av och servera till den goda torsken och lena blomkålspurén.