



FISK

Röd fisk med balsamicomarinerade grönsaker

Kock: **Monika Ahlberg** Tid: **35 min** Portioner: **4**



35

Vacker fisk som lagar sig själv. Serveras med kokt potatis och balsamicomarinerade morotsslantar och sockerärter. De marinerade grönsakerna är ett gott tillbehör som passar till det mesta.



INGREDIENSER

600 g torskfilé
flingsalt och nymalen svartpeppar
smör till formen
2.5 dl matlagingsgrädde
1.5 dl aivar relish
1.5 dl finhackad persilja
1.5 dl riven parmesanost

Balsamicomarinerade morotsslantar och sockerärter

3 morötter
0.5 purjolök
1 paket sockerärter (150 g)
1 tärning höns- eller grönsaksbuljong
3 msk vit balsamvinäger
6 msk olivolja
flingsalt

Garnering

några kvistar färsk timjan

GÖR SÅ HÄR

1

Fisken: Värm ugnen till 225°. Skär fisken i bitar. Salta och peppra fiskbitarna och lägg dem i en smord ugnsfast form. Vispa ihop grädde och ajvar relish. Blanda ner persiljan och häll blandningen över fisken. Strö över osten. Gratinera i ca 20 minuter.

2

Koka potatisen i lättsaltat vatten.

3

Balsamicomarinerade morotsslantar och sockerärter: Skala och skär morötterna i 3x4 mm tunna sneda slantar. Strimla purjolöken på snedden. Koka morotsslantarna i vatten med en buljongtärning i ca 10 minuter. Tillsätt sockerärterna och strimlad purjolök. Låt koka ytterligare 1 minut. Häll av vattnet och lägg upp i en vacker skål. Vispa ihop balsamvinäger och olivolja och häll över de varma grönsakerna. Strö över flingsalt och rör om. Servera!

4

Servering: Garnera den röda fisken med några kvistar timjan och servera med nykokt potatis samt de balsamicomarinerade grönsakerna.