FISK

Stekt gös med vitvinssås med nässlor

Kock: **Per Morberg** Tid: **70 min** Portioner: **4**

70

Nyskördad sparris, nyss plockade nässlor och mjäll gös är något för finsmakaren att njuta av på våren.

Det går också bra med färsk spenat om du inte har nässlor.

INGREDIENSER

700-800 g skinn- och benfria gösfiléer
salt och peppar
2 dl vetemjöl
100 g smör
klippt gräslök till garnering
Vitvinssås med nässlor
8 schalottenlökar, 4 + 4
1 liten morot
1 kvist timjan, bladen

några persiljestjälkar
5 champinjoner
50 g smör
1 liter fiskbuljong
3 dl torrt vitt vin
4 dl vispgrädde
salt och peppar
ev. några droppar citron
1 liter späda nässlor (alternativt färsk, späd spenat)
50 g smör

Kokt sparris
8 stora vita sparrisar
salt + rumsvarmt smör

Tillbehör
citronklyftor

GÖR SÅ HÄR

1. Börja med såsen. Skala och finhacka fyra schalottenlökar och moroten. Finhacka kryddörterna och skiva champinjonerna.

2. Smält smöret i en kastrull, lägg i lök, morot, kryddörter och svamp och fräs tills det har blivit mjukt. Häll i fiskbuljong och vin och koka ner till ungefär en fjärdedel. Tillsätt grädden och koka ner tills såsen fått önskad konsistens. Smaka av med salt och peppar samt eventuellt några droppar citron. Sila såsen och ställ åt sidan så länge.

3. Skala noggrant sparrisarna från knoppen och nedåt. Skär av de två sista, träiga centimetrarna nedtill.

4. Koka upp saltat vatten i en stor kastrull där sparrisarna får plats i sin fulla längd. Lägg i dem och låt dem sjuda tills de är mjuka men ändå har lite tuggmotstånd, 10?12 minuter.

5. Fördela sparrisarna på tallrikarna och klicka på smör.

6. Salta och peppra gösfiléerna på bägge sidor. Häll vetemjölet på en tallrik och vänd filéerna i det. Se till att det täcker ordentligt.

7. Smält smöret på medelhög värme i en stekpanna och låt det bli gyllenbrunt. Stek filéerna i cirka 3 minuter på varje sida.

8. Skölj nässlorna till såsen väl och låt dem rinna av i ett durkslag.

9 Skala och finhacka de återstående fyra schalottenlökarna och fräs dem i smör tillsammans med nässlorna tills blandningen har blivit mjuk. Häll vitvins såsen över, smaka av med salt och peppar och koka upp såsen hastigt.

10 Häll genast såsen över sparrisen, annars tappar såsen sin fina gröna färg. Lägg på fisken och garnera med citronklyftor. Strö över lite gräslök som avslutning.