



Pekanstekt fjordörret med apelsin- och rosmarinsås

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **60 min** Portioner: **4**



Fjordörret (laxfisk) med en skorpa av söta pekannötter serveras med en fräsch sås på apelsin och rosmarin. Många smaker i en lyckad kombination.



INGREDIENSER

800 g norsk fjordörret (eller annan laxfisk)
2 dl pekannötter
1.5 dl vetemjöl
1 st äggvita
2 msk smör
salt och peppar

Sås

2 st apelsin
0.5 st citron
2 st schalottenlök
1.5 dl vitt vin, torrt

0.5 dl vitvinsvinäger
3 stälkar persilja
3 stälkar timjan, färsk
3 stälkar rosmarin, färsk
0.5 dl vispgrädde
100 g smör

Sallad

1 st morot
1 st hjärtsallad
10 stälkar gräslök, färsk

GÖR SÅ HÄR

- 1** Fisken: Skär fjordörret i portionsbitar och strö över salt och peppar.
- 2** Kör pekannötterna och hälften av vetemjölet i matberedare och lägg sedan över i en vid skål.
- 3** Lägg resten av vetemjölet i en egen skål och vispa upp äggvitan lätt i en tredje skål.
- 4** Doppa ena sidan av fiskbitarna i vetemjöl och den andra sidan först i äggvita och sedan i pekanblandningen.
- 5** Smält smöret i en stekpanna och låt det bli gyllenbrunt. Lägg i fisken med pekanblandningen nedåt och stek tills de är gyllenbruna och krispiga. Vänd sedan och stek den andra sidan så att de blir precis genomstekta.
- 6** Såsen: Pressa saften ur apelsinerna och citronen och finhacka schalottenlöken.
- 7** Lägg apelsinsaft, citronsaft, schalottenlök, vitt vin, vitvinsvinäger, persiljekvistar och timjan i en kastrull och koka försiktigt i ca 10 minuter. Tillsätt rosmarin och koka tills ungefär en tredjedel av vätskan återstår.
- 8** Sila såsen till en ren kastrull, tillsätt vispgrädde och koka upp. Sänk värmen och rör ner smöret i omgångar. Såsen får inte koka. Smaka av med salt och peppar.
- 9** Salladen: Riv moroten och finstrimla hjärtsalladen. Finhacka gräslöken och blanda med morot och sallad.
- 10** Servering: Servera fjordörret med såsen och salladen. Garnera gärna med gräslök och hela pekannötter.

