

Kokt torskrygg med morotssky och råriven blomkål.



4 portioner.

Du behöver:

800 gram Torskryggfilé

4 deciliter morotsjuice

0,5 deciliter majonnäs, gärna egen enligt recept nedan

1/4 blomkålshuvud

2 matskedar rapsolja

2 stycken rostbrödsivor

rödvinvinäger

1 lime

Salt, efter smak

Majonnäs

2 äggulor

2-3 deciliter solrosolja

1 tesked dijonsenap

1 tesked rödvinsvinäger

Salt, efter smak

Peppar, efter smak

4 stycken rostbrödsivor

Gör så här

Torsk

Fisken får gärna rimmas innan tillagning. Lägg den i 4 procentig saltlake (40 gram salt i 960 gram vatten) i ca 7 timmar. Då blir fisken mer salt i smaken och håller ihop bättre.

Majonnäs

Lägg äggulor, dijonsenapen och rödvinsvinägern i en mixer. Låt den blanda alla ingredienser. Tillsätt sedan solrosoljan successivt, håll en tunn stråle medan maskinen går.

Skär fisken i portionsbitar. Koka upp vatten, vin, finhackad lök, salt och en fiskbuljongtärning.

Ta av grytan från spisen lägg i fisken och lägg på locket och låt stå i 10 minuter.

Morotsjuice

Använd en råsaftcentrifug för bästa resultat. Men det går bra att köpa färdig morotsjuice också. Köp gärna med så lite tillsatser som möjligt.

Smaksätt juicen med lite lime efter smak och en droppe rödvinsvinäger.

Blanda sedan juicen med majonnäs. Ta inte all majonnäs utan testa dig fram. Ca 1-2 matskedar per portion.

Riv blomkålen.

Blanda blomkålen med rapsolja, salt och lite limesaft.

Bröd

Rosta brödet och ta bort kanterna. Skär det till tärningar.

Vid servering

Ta en djup tallrik, lägg den färdiga fisken i botten, slå sedan några skedar juice/soppa runt fisken.

Forma blomkålsröran till ett ägg och toppa fisken med det.

Strö lite brödbitar över och ringla lite rapsolja i soppan.

Smaklig spis !