

Ugnsbakad röding med blomkålskräm, bondbönor, syrad morot och brynt smör

4 portioner

4 st rödingfiléer med skinn
salt och peppar
olivolja

Krust:

1 msk Melanders Fiskkrydda
2-3 skivor ljust bröd eller surdegsbröd
2 msk smör
1 msk olivolja

Blomkålskräm:

500 g blomkål + 150 g blomkål till att rosta
3 dl mjölk
1 dl grädde
1 msk smör
salt

Syrad morot och rödlök:

(Görs dagen innan så att morötterna och löken hinner dra åt sig smaken.)

2 st morötter
8 st minirödlökar eller 1 st rödlök
1 dl ättika
2 dl socker
3 dl vatten

Brynt smör:

100-150 g smör

Övriga grönsaker:

Bondbönor

Tillagning:

Koka upp ättikan, sockret och vattnet så att sockret löser sig, kyl sedan ner. Skala och skär ner moroten i önskad storlek och koka morotsbitarna i lättsaltat vatten tills de är "al dente". Skala minirödlöken. Lägg ner löken och moroten i den kalla ättikslagen och låt den stå tills dagen efter. Börja med att skära ner brödet i lagom stora bitar till krutonger, stek dem på mellanvärme med smör och olivolja tills de fått en vacker gyllenbrun färg. Tillsätt Melanders Fiskkrydda och låt kryddan steka med en kort stund. Häll upp krutongerna på ett papper.

Skär ner blomkålen i mindre bitar och lägg ner dem i en passande kastrull. Koka blomkålen med mjölken och grädden tills den blivit mjuk. Sila av all vätska och mixa sedan till en slät kräm tillsammans med smöret, salta efter smak.

Koka bondbönorna i lättsaltat vatten i ca 30 sekunder och kyl sedan ner. Dra av "skinnet" på alla bönor. Marinera dem i lite olivolja samt salt och peppar.

Servering:

Sätt ugnen på 150 grader varmluft. Häll olivolja, salt och peppar i botten på en plåt och lägg rödingen med skinnsidan uppåt. Stoppa sedan in plåten i ugnen och baka fisken i ca 10-12 minuter, tills den fortfarande har lite kärna i mitten. Värm blomkålskrämen. Bryn smöret, dra skinnet av rödingen och arrangeras sedan på tallrik med fiskkrustet samt resten av tillbehören runt om.

Kock: Marcus Bredahl