MELANDERS VECKANS VARA RECEPT

Rimmad torsk med blåmusselsås och jordärtskocka

JORDÄRTSKOCKA

Börja med jordärtskockorna. Sätt ugnen på 175°.

Spara 4 skockor. Skrubba resten ordentligt och blanda med olja och salt. Rosta i ugnen tills mjuka, ca 45 min.

Koka upp vatten, socker och ättika i en liten kastrull. Skala och skär de sparade jordärtskockorna i små tärningar, 1x1 cm. Lägg dem i kastrullen och låt dra minst 20 min i rumstemperatur.

BLÅMUSSELSÅS

Smält lite av smöret i en gryta. Fräs lök, vitlök och fänkål på låg värme 4-5 min. Höj värmen, häll på vin och koka 1-2 min.

Tillsätt musslor och vatten.
Koka hastigt under lock tills musslorna öppnat sig, ca 1 min. Släng musslor som inte har öppnat sig.

Lyft ur musslorna och plocka ur köttet, men spara hälften med skal till servering. Sila fonden och häll tillbaka vätskan i kastrullen. Tillsätt syrad grädde och koka 6-8 min utan lock.

RIMMAD TORSK

Sätt ugnen på 100°.

Skär fisken i portionsbitar och lägg i en bunke. Blanda vatten och salt och rör tills saltet löst sig. Häll saltlagen över torsken och låt stå i kylen 10 min. Var noga med tiden.

Skölj och torka av fisken. Smörj en ugnsform med hälften av smöret. Lägg i fisken och klicka på resterande smör. Tillaga i mitten av ugnen tills fisken har en innertemperatur på 45°, ca 20 min.

SALLAD

Blanda spenat, ärtskott, lök och dill med olivolja, citronsaft ,salt och peppar precis innan servering.

VID SERVERING

Koka upp musselsåsen. Tillsätt smör och ost och mixa slät med stavmixer. Vänd ner musslorna och låt allt bli varmt.

Lägg salladen i mitten på djupa tallrikar. Lägg rostad och picklad skocka runt om. Lägg torsken på salladen. Häll den varma såsen och musslorna över fisken.

6 personer

Torsk:
900g Torskfilé
5 dl vatten
1/2 dl salt
50g smör

Jordärtskocka:
1 kg jordärtskocka
2 msk olja
1 tsk salt
1 ½ dl vatten
1 dl strösocker
1/2 ättiksprit 12%

Blåmusselsås:
½ gul lök
2 vitlöksklyftor
1/2 fånkäl skivad
2 dl vitt vin
1 kg blåmusslor
1 dl vatten
3 dl syrad grädde
100g smör
100g riven prästost

Sallad:
65g Babyspenat
50g ärtskott
1st schalottenlök
2 msk olivolja
½ kruka dill
½ citron
2 krm salt

Melanders