



Bergtungofilé med Räkor o Vitvinsås

Recept 6 pers

Ingredienser

6 st. bergtungor ca 100-125 gr

1 kg räkor oskalade

1 burk svart kaviar

Salt, 1 citron

Tillbehör

1 kg färsk potatis

2 påsar minimorötter

Djupfrysta gröna ärter

300 gr Skogschampinjoner

1 st. purjolök

1 knp färsk dill

½ kg Smör

1pkt långa tandpetare

Vitvinsås

2 msk smör

1 liten gul lök

3 dl torrt vitt vin

2 fiskbuljongtärningar

Idealmjöl

7 dl visgräde

Salt

Cayennepeppar.

Tillagning fisken

1. Salta fisken o rulla den som en rullad i en form och kläm saften över från ½ citron. Träd i en tandpetare i varje rullad så att fisken håller sin form. Slå på kallt vatten så att det knappt täcker fisken, ställ formen i ugnen på 100° samt innetemperatur på 50° Kolla så att fisken är klar inuti

Tillagning såsen

1. Hacka löken fint och fräs den lätt i ca 1 msk smör utan att den får färg. Tillsätt vinet o fiskbuljongtärningarna och koka ihop tills det återstår ca 1 dl.

2. Sila bort löken från buljongen. Tillsätt grädden. Koka upp såsen under ständig vispning . Koka på ganska stark värme och vispa mycket utefter botten på kastrullen. Red av till lämplig konsistens m Idealmjölet.

3. När såsen kokat ihop till ca 2/3 delar och blivit lagom tjock, smaka av.

Börja med saltet o sedan cayennepepparn (Cayennepepparn bör användas med stor försiktighet då styrkan lätt slår igenom efter en stund).

Tillagning tillbehören

1. Potatisen, morötter o ärter kokas i saltat vatten.

2. Purjolöken strimlas i ca 5cm långa strimlor som smörsteks o saltas

3. Champinjoner smörsteks, kryddas m salt o svartpeppar

4. Skala o rensa räkorna

Servering

Placera en purjobädd mitt på tallriken o därefter bergtungan på purjobädden. Lägg en sås spegel runt om o fyll på med räkorna o tillbehören. En tsk svart kaviar uppe på fisken tillsammans med en dill kvist. Klart för servering

Varma Tallrikar.