

Huvudrätt:

Halstrad/Ugnsbakad Hälleflundra

Personer: 4

Ingredienser:

720 g hälleflundra
1 msk färsk hackad timjan
1 st krossad vitlösklyfta
och smör (till bryning av
fisken)

6 dl vatten
2 msk fiskfond
SOP
1 st paprika, gul
1 st paprika, röd
100 g haricots verts
100 g purjolök
0,5 st zucchini, grön
100 g svarta oliver,
urkärnade
1 st citron (saften)
4 st vitlösklyftor
2 st plommontomater
1 msk kapris, (konserverade)
1 st spansk peppar (röd)
Pepparrot på fisken vid servering.
Potatis, mjölig.
Dill till dekorerings av moset.
1 msk smör
2 dl olivolja
SOP
Chili peppar



Gör så:

1. Krydda hällefilen. Ca150-170 g/st.
2. Bryn bitarna i het panna med smör, timjan och krossad vitlök.
3. Stek färdigt i ugn, 130 grader i 10-12 minuter strax före servering.

-
4. Hacka vitlöken och fräs försiktigt i lite olivolja. Tillsätt vatten och fiskfond och koka upp.
 5. Kärna ut paprikan och tärna den i centimeterstora bitar.
 6. Finhacka den spanska pepparn.
 7. Skär haricots verts och purjolöken i små bitar, ca 5 mm.
 8. Tärna zucchinin i 0,5 cm tärningar.
 9. Skålla och kärna ur tomaterna och skär dem i fina tärningar, ca 5 mm.
 10. Koka haricots verts i buljongen. Tillsätt sedan paprika och zucchinin, sist tomat och purjolök, kapris, citron samt oliverna.
 11. Salta och peppra samt krydda upp med chilipeppar. Vispa i smör och olivolja.
 12. Lägg upp den ugnsbakade fisken på en tallrik och skeda över den ljumna grönsaksvinägretten samt riv lite färsk pepparrot över fisken.
 13. Servera med ett fluffigt potatismos med grädde och smör, vitpeppar och salt. Garnera moset med hackad dill.