

Halstrad Uer (havsabborre) med marinerad fänkål och tomater



Recept för fyra personer

Tillbehör

4 benfria uerfiléer med skinn á ca: 150 g
3 röda paprikor
1 fänkål
färska örter, t.ex. timjan, persilja och oregano
saft av 2 citroner
1 dl olivolja+lite extra till pensling
6-8 tomater, gärna olika färger och former.
salt och peppar.
Smör till stekning

Beredning

Lägg fiskfiléerna i saltat vatten.

Kör paprikorna i ugnen, de skall bli lite brända. Men ändå al dente Lägg i en bunke täck med plastfolie och låt svalna. Dra av skalet och rensa bort stjälk och kärnhus på paprikorna. Skär i ca 2 x 2 cm stora bitar.

Skiva fänkålen så tunt som möjligt.
(mandolin)

Hacka örterna. Blanda fänkål, örter, paprika, citronsaft och olivolja.
Smaka av med salt och peppar.

Skär tomaterna i halvor. Pensla med olivolja, salta och peppra. Stek/grilla någon minut med köttssidan ner.

Kontrollera att filéerna är ordentligt urbenade. Gnid in fisken med lite olivolja.

Salta och peppra.

Stek fisken försiktigt i smör med skinnsidan ner (det gäller att få en snygg serveringsyta).

Servera den nystekta fisken med skinnet upp på fänkålsblandningen och tomaterna.
Dekorera med en kvist Oregano.