



Hälleflundra med blomkålspuré, äppelfläsk, rödbeta och brynt smör

Ingredienser för 4 personer

Hälleflundra

Hälleflundra 500g

Citron

Salt

Smör

Svartpeppar

Blomkålspuré

Blomkålshuvud (stort)	1st
Potatis, mjölig	6st
Grädde	3-4dl
Smör	1-2msk
Vitpeppar	
Salt	

Äppelfläsk

Bacon, rökt	1pkt
Äpple, grönt syrligt Granny Smith	1st

Rödbeta

Rödbeta, stor	1st
Smör	
Flingsalt	

Gör så här

Hälleflundra

Snabbrimma fisken i ca 30 min. Sätt ugnen på 130 grader.
Torka av fisken och lägg i smord ugnsfast form.
Klicka på smör, droppa lite citron och strö över lite svartpeppar.
Baka till 46 grader i innertemperatur. Ca 35min. Ta ut och låt vila täckt i plast.

Blomkålspuré

Skölj, ansa och skär blomkålen i bitar.
Skala potatis och skär upp i små bitar.
Koka på svag värme i grädde tills de mjuknat. Rör ofta.
Tillsätt smör och mixa med stavmixer till len konsistens.
Smaka av med salt och peppar.

Äppelfläsk

Skala och tärna äpplet fint.
Tärna och stek fläsket i smör tills det fått lite färg och låt sedan rinna av på papper.
Stek på fläsket tillsammans med äppeltärningarna några minuter strax före servering.

Rödbeta

Koka betorna al dente. Skala under rinnande kallt vatten direkt efter kok.

Tärna till kuber, ca 1cm.

Strax före servering: Vänd runt i smör i en het panna och strö på lite flingsalt.

Brynt smör

Bryn i kastrull till brun färg och nötig doft.

Servering

Lägg upp fisken med tillbehör. Skeda över brynt smör.

Garnera med hackat ärtskott