

Cocottebakad rödtungsfilé med svamp- och sparrisfräs



4 portioner

Svamp- och sparrisfräs

3 dl tärnad färsk svamp (ca 100 g)
1 dl tunt skivad schalottenlök
150 g färsk grön sparris i tunna bitar
2 msk smör
1 dl grovriven parmesanost
½ tsk salt
en aning nymald vitpeppar

Fräs svamp, lök och sparris ca 2 min i smör utan att det får färg. Smaksätt med parmesanost, salt och lite peppar. Spara sparrisknopparna till garnering.

Cocotter med rödtunga

400 g rödtungsfilé (4 stora á 100 g eller 8 mindre á 50 g)
½ tsk salt
en aning vitpeppar
2 msk smör till formarna

Sätt ugnen på 225°C. Smöra formarna generöst med smör. Salta och peppra fisken lätt och klä insidans kant med en eller två filéer i varje form. Fördela svamp- och sparrisfräset i formarna. Ställ formarna i hett vattenbad och grädda i mitten av ugnen ca 15 min.

Saffranssås

1 tärning grönsaksbuljong
1 dl vatten
2 dl crème fraiche
1 paket saffran (0,5 g)

Koka upp vattnet med buljongtärningen varefter du tillsätter crème fraiche och saffran. Koka såsen 3-5 min, och den är klar för servering.

Tillbehör och garnering

Färskpotatis

Sparris knoppar från fräset och förrätten

Körsbärstomater, halverade

Servering

Lyft fisken ur formen. Placera fisken mitt på tallriken. Häll såsen runtom fisken och fördela sparrisknoppar och tomathalvor snyggt på tallriken. Potatisen serveras i separata skålar.