

Ugnsbakad lättrimmad torskrygg med selleripuré, örtcrème och blomkålsrisotto



4 personer

Torsk

130 gr torskrygg/pers
½ vatten + 2 tsk salt
rapsolja
citronpeppar

Lägg torsken i det saltade vattnet och låt den ligga i 4-5 timmar. Tag sedan upp den, pensla med rapsolja och krydda med citronpeppar. Baka sedan torsken i ugn på 150 grader till innertemperatur 55 grader. (I varmluftsugn tar det ca 7 minuter.)

Selleripuré

200 gr skalad och tärnad selleri
ca 2 dl mjölk
1 stjärnanis
Salt och vitpeppar

Lägg sellerin och stjärnanisen i en kastrull och täck med mjölken. Smaka av med salt och vitpeppar, låt koka tills sellerin är mjuk. Slå av mjölken (spara den) och mixa sellerin slät. Späd eventuellt med mjölken till önskad konsistens om du vill ha den lösare. Passera genom finmaskig sil.

Örtcrème

100 gr blandade örter (tex dill, persilja, basilika, spenat, nässlor, pepparmynta, thaibasilika)
25 gr skånsk senap
0,5 dl rapsolja

Mixa örter och senap i mixer och håll sakta i oljan tills det blir "krämigt". Smaka av med salt och peppar.
(Använd inte koriander och dragon till denna örtcrème.)

Blomkålsrisotto

100 gr risottoris (Careroli eller Arborio)
3 msk olivolja
3 dl vatten med
1 grönsaksbuljongstärning
100 gr riven blomkål
50 gr riven parmesanost
10 gr smör
salt och vitpeppar
gurkmeja

Värm buljongen. Värm riset i olivoljan utan att riset tar färg och slå i buljongen lite i taget. Låt det koka in innan du tar i mer buljong, ha plattan på medeltemperatur. När du arbetat i all buljong lägg i blomkålen. Låt det bli varmt och arbeta sedan ner smöret och den rivna parmesanosten. Det är meningen att blomkålen ska vara krispig men varm. Smaka av med salt och peppar. För färgens skull blanda i lite gurkmeja.

Servering

Finhackad persilja

Lägg torsken mitt på tallriken. Lägg selleripurén och örtcrémen intill torsken. Lägg därefter risotton bredvid. Strö finhackad persilja över torsken samt rippla lite balsamico runt om som dekaoration.