

Ugnsbakad hälleflundra med örtbeurreblanc, dillslungad potatis och bondbönor



4 portioner

Sås

½ flaska vitt vin

½ dl vitvinsvinäger

2 st schalottenlök

färsk timjan

1 lagerblad

4-5 vitpepparkorn

1 dl vispgrädde

175 g smör

1 knippe färsk gräslök

1 knippe färsk dill

1 knippe färsk bladpersilja

1 kruka färsk dragon

1 kruka färsk timjan

½ dl tryffelolja

Plocka och finhacka örterna. (Spara en timjankvist till varje fiskbit, ett par timjankvistar till vinkoket samt lite dill till potatisen)

Koka upp vin, vinäger, hackad schalottenlök, några timjankvistar, lagerblad, och vitpepparkorn. Koka ner detta till ca 1/4.

Tillsätt därefter grädden och koka upp på nytt. Låt sjuda ett par minuter.

Dra av såsen från plattan och låt vila ett par minuter. Sila sedan såsen.

Vispa i smöret och därefter örterna. Spräck såsen med tryffeloljan.

Smaksätt såsen med salt (ca 1 tsk), vitpeppar och socker (ca 3 tsk).

Bondböner och vårlök

200 g skalade bondböner (700-750 g oskalade)

16 salladslökar

1 schalottenlök

Förväll bondbönorna och skalla dem. Dela salladslökarna i 2 cm långa bitar. Finhacka schalottenlöken. Fräs böner, salladslökar och schalottenlök i olivolja tillsammans med salt och vitpeppar.

Potatis

Sparris potatis

1 schalottenlök

Skala potatisen och koka den i saltat vatten. Innan servering, fräs dem i smör med finhackad schalottenlök och lite plockad dill.

Fisk

4 st 180 g portionsbitar hälleflundra

1 citron

Lägg hälleflundran på en plåt med smör i botten och lägg sedan en skiva citron och en timjankvist ovanpå. Salta fisken lätt. Baka fisken i ugn på 150 °C till 47 °C i mitten. Det tar 10-15 minuter. Använd termometer i en av bitarna. Ta ut fisken och låt vila under folie.

Servering

Lägg upp fisken mitt på tallriken med potatis på ena sidan och böner på andra. Häll såsen framför fisken och lite upp på fisken.