

DANSK TORSKEFAD

Fisk: Torsk

Ingredienser (4 prs):

1 kg torskefilet
250g frosne ærter
3 fintskivede gulerødder
250g skivede champignon
1 ds aspargessnitter
1 bundt hakket persille
3 æggeblommer
2,5 dl fløde
3 spsk rasp
1 dl revet emmentalerost
Citronsaft
Smør
Salt og peber



Tilberedning:

- Skyl fiskefileterne under den kolde hane, lad dem dryppe af på et stykke køkkenrulle
- Skær dem derefter i stykker på ca. 5x5 cm
- Dryp fisken med citronsaft og groft salt, og stil dem i køleskabet
- Tø ærterne op, til de ikke hænger sammen
- Afdryp aspargessnitterne
- Smør et ovnfast fad med smør, og læg fisk og grønsager i lag, start med fisken
- Drys den hakkede persille over
- Pisk æggeblommerne med fløden, og smag til med salt og peber
- Hæld blandingen over retten, og strø med rasp og ost
- Læg et par klatter smør på til sidst
- Bag nu retten i en forvarmet ovn på 220 grader i 30 minutter
- Servér retten med et godt brød og en grøn salat

TORSKEFILET

MED JORDSKOKKER OG FRISK PASTA

Fisk: Torsk

Ingredienser (4 prs):

4 torskfilet
5 tyktskivede jordskokker
2 delte og skivede gulrødder
1 delt og skivet porre
2 forårsløg skåret i tern
1 rødløg skåret i tern
2 fed hvidløg skåret i tern
2 dl hvidvin
2 dl vand
1 pose hollandaisesauce-pulver
Frisk pasta
Salt og friskkværnet peber



Tilberedning:

- Del hver filet i 4 stykker
- Læg dem i et ovnfast fad, og drys med salt og peber
- Hvidvin og vand hældes i en gryde, varmes op og tilsættes hollandaisesauce pulveret.
- Pisk det sammen
- Læg grønsagerne over fisken, og hæld saucen over
- Dæk fadet med folie
- Sæt fadet i en 200 grader varm ovn i 55 minutter
- Tag nu folien af fadet, og giv retten 10 minutter mere, uden folien
- Server retten med frisk pasta, kogt efter anvisningen på pakken