

Havsabborre

med grillad grön sparris, rostad knippmorot, friterad morot, småbetor, matvete & örträm



Havsabborre

med grillad grön sparris, rostad knippmorot, friterad morot, småbetor, matvete & örträm

Recept 4 personer:

1 kg	Havsabborre	1 tsk	dijonsenap	4 st	knippmorötter att ugnrosta
1 dl	kallpressad rapsolja	1/2 dl	finhackad persilja	2 st	knippmorötter att fritera
1 st	ägg (äggula)	1/2 dl	finhackad gräslök	8 st	Småbetor i olika färger
1 tsk	vinäger	1/2 dl	finhackad dill	4 dl	Matvete
		8-12 st	gröna sparrisar		Salt & Peppar

Havsabborre:

1. Ta ur fisken och fjälla den, om detta inte gjorts i butiken.
2. Torka fisken med hushållspapper och skär 3 snitt på varje sida.
3. Pensla fisken med olja. Salta rikligt både på in- och utsidan.
4. Grilla fisken på hög värme under lock 5-7 minuter på varje sida.
5. Avsluta i ugnen om det behövs.

Örtemulsion till majonnäs:

Gör en örtolja på persilja, gräslök och dill genom att mixa de färsk örterna med 1 dl kallpressad rapsolja. Gör därefter en majonnäs på oljan enligt nedan (spara gärna lite till matvetet).

Örtmajonnäs

Se till att alla ingredienser har samma temperatur innan du börjar. Antingen kylskåpskallt eller rumstempererat, välj vilket du tycker är smidigast, bara det är samma temperatur på alla ingredienserna.

1. Blanda samman 1 äggula, 1 tsk vinäger, 1 tsk dijonsenap
2. Tillsätt sedan under vispning 3/4 dl örtolja och en nypa salt.

Grillad grön sparris:

1. Ta bort den träiga botten
2. Gnid in med olja och grilla sedan på grillen.
3. Strö över flingsalt.

Rostad knippmorot:

1. Ta bort det längsta av blasten, men spara gärna en liten grön bit för härligare känsla.
2. Rosta på 160 grader i rapsolja och salt.

Friterad morot:

Hyvla tunt på mandolin och fritera på 120-130 grader tills de är krispiga. Salta.

Småbetor:

Dela betorna på hälften och rosta i ugn på 160 grader tills de är mjuka.

Matvete:

Koka enligt förpackning och fräs i panna med lite persilja (eller sparad örtemulsion).

Uppläggning:

Gör uppläggning enligt videon på vår hemsida eller var kreativ själv.

1. Lägg matvete i botten.
2. Lägg en knippmorot ovanpå.
3. Placera ut småbetorna.
4. Havsabborren placeras ovanpå med skinnsidan uppåt.
5. Spritsa på örtmajonnäsen.
6. Lägg på den grillade sparris
7. Garnera med friterad morot på toppen.