
ForSea cook-along

Hovedret - Stegt torskeryg med fennikelsalat og klassisk Hollandaise

Indkøbsliste

4 personer

800 g fersk torskeryg (frossen torskeryg kan også anvendes)
6 æggeblommer
500 g smør
1 citron
2 limefrugter
2-300 g frisk babyspinat
300 g fennikel
1 æble
100 g bolchebeder
100 g skalotteløg
10-20 g rødbedespiser
2 spsk flydende honning
1 dl koldpresset olivenolie
1 dl koldpresset rapsolie
4 spsk hvidvinseddike
3 g sorte sesamfrø
Salt & peber
Dild, bladpersille, rødbedespiser og friske blomster eller skovsyre til pynt.

Vinanbefaling

Selected Wines - Hartenberg, Chardonnay

Køkkenudstyr

Stor stegepande, 2 gryder (ca. 2 liter), spækbrætter, gode skarpe knive, mandolinjern, dørslag/sigte, piskeris (evt. elektrisk), skåle, bagepapir, overtræksfilm, viskestykke. Evt. gummihandsker.