
ForSea cook-along

Hovedret - Stegt torskeryg med fennikelsalat og klassisk Hollandaise

Ingredienser

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.

ForSea cook-along

Hovedret - Stegt torskeryg med fennikelsalat og klassisk Hollandaise

Opskrift

Klargør til hollandaisesaucen. Skil æggeblommerne fra og læg i en gryde. Tilsæt saften fra en halv citron, 2 spsk. hvidvinseddike samt salt og peber. Lad det stå og temperere. Læg smørret i en anden gryde og lad det smelte under låg ved svag varme.

Klargør fisken. Brug evt. plastichandsker og læg et stykke bagepapir på skærebrættet, så du undgår for meget duft af fisk bagefter. Skær rygstykket i fire lige store stykker og krydr med salt og peber. Læg film over og sæt på køl, indtil de skal steges.

Tilberedning af fennikelsalat og garniture

- Skyl babyspinaten og lad dryppe af i dørslag. Skær skallen af bolchebederne og riv dem i fine skiver på mandolinjernet. Læg evt. skiverne i koldt vand.
- Pil løg. Skyl og rens fennikel og æble. Skær æblet i fire både, fjern kernehus og skær løg, fennikel og æbler i strimler på mandolinjernet. Bland i en skål. Pres saften af en ½ citron over og tilsæt olivenolie, honning, salt og peber. Vend det hele i skålen (brug evt. handsker) og lad det stå og trække.
- Vend rødbedespirer med hakkede krydderurter og de spiselige blomster i en skål.

Tilberedning af torskeryg

- Tænd for kogepladen på høj varme, så panden bliver varmet godt igennem. Hæld rapsolie på og varm helt op.
- Steg skindsiden først i ca. 4 minutter. Undgå at røre yderligere ved fiskestykkerne, da de kan blive porøse.
- Vend stykkerne og drys med salt og peber. Lad stege i yderligere 3-4 minutter. Skær enderne af limefrugten og del i to.
- Steg limefrugterne af på panden.

- Tag panden af varmen og lad fisken stå og trække. Dæk ikke fisken over, da skindet holder på varmen og stykkerne ikke skal stege videre.

Tips! Brug eventuelt et stegetermometer. Fisken skal have en temperatur på 58 grader i midten. Begynd gerne på hollandaisesaucen, når fiskene er vendt.

Tilberedning af hollandaise

- Tænd for kogepladen på lav varme.
- Pisk æggene kort og tilsæt 2 spsk. hvidvinseddike.
- Sæt gryden på kogepladen og pisk i otte-taller. Gryden må ikke blive for varm, da æggene da vil koagulere (sker ved ca. 65 grader) i gryden. Sørg for hele tiden at komme godt rundt i hele gryden, så der ikke samler sig kager af æg. Rør godt og længe, indtil det begynder at "trække i piskeriset" og massen er blank og fin.
- Tilsæt herefter smørret lidt af gangen, imens der piskes godt. Sauce skal lige så stille blive tykkere og tykkere. Smag til med salt og peber.
- Tilsæt saften fra en halv citron, 2 spsk. hvidvinseddike samt salt og peber. Lad det stå og temperere.

Tips! Hav eventuelt et vådt viskestykke liggende ved siden af kogepladen, så gryden hurtigt kan køles ned. Begynder sauce at skille, kan en smule vand hældes langs kanten af gryden mens der røres, så vil sauce samle sig igen.

Læg en bund af babyspinat på tallerkenene og pynt med skiver af bolchebeder. Læg en håndfuld fennikelsalat på toppen og hæld et par skefulde marinade over. Placer forsigtigt et stykke torsk på toppen, med skindsiden opad, dryp en smule rapsolie over og pynt med garniture. Hæld hollandaisesaucen langs siden af anretningen, læg en halv limefrugt ved og drys med sort sesam.