

PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

KARAMELLISERAD TORSKRYGG MED HASSELNÖTTER, KARL JOHANSVAMP & JORDÄRTSKOCKA



4 personer:

- 400 g torskrygg
- 200-250g rensade jordärtsskockor
- 3 kvistar citrontimjan
- 4 msk citronsaft
- 2 msk rapsolja
- 4 msk smör
- 1 dl mjölk
- 1 msk blond miso*
- ca 30 hasselnötter
- 2 tsk hasselnötsolja
- 1 påse torkad Karl Johanssvamp
- några vita champinjoner
- (ta annan svamp om du inte gillar eller får tag på)
- 1 tsk flytande honung
- salt

* Miso är med en förenklad beskrivning en jäst sojapasta som används som smakförhöjare och har sitt ursprung i det japanska köket. Du hittar miso i de flesta välsorterade livsmedelsbutikerna nuförtiden.

Gör så här:

Jordärtskockspuré/kompott:

1. Skala, rensa och hacka skockorna i 3 x3 cm bitar. Förvara dem i kallt vatten med lite citronsaft så blir de inte bruna. Lägg upp dem i en ugnselfast form och massera dem med en matsked rapsolja. fördela en matsked smör i små bitar över dem, och kör in dem i ugnen på 200° tills de är gyllenbruna utanpå och mjuka inuti.
2. Mixa i en blender tillsammans med 1 dl mjölk, 1 msk smör och 1 msk miso. Addera hasselnötsoljan och 2 msk citronjuice och mixa igen tills den blir helt len.

Hasselnötter och svamp:

1. Hetta upp en panna med rapsolja och lägg i svamp och hasselnötter. Låt steka och få färg ett par minuter.
2. Tillsätt timjan, och smör. Låt dem gå ihop en liten stund och tillsätt sedan en msk citronsaft. Svamp älskar citron.

Honungskaramelliserad torskrygg:

1. Skär torskryggen i 2,5-3 cm tjocka skivor. Lägg dem bredvid varann på en rad och fördela honungen med en fin

stråle över dem. Massera in noga men mjukt på ena sidan.

2. Hetta upp en stekpanna med olja och placera torsken med honungssidan nedåt och låt gå tills den karamelliserats och fått en gyllenbrun yta. Lägg torsken på en plåt och kör färdigt i ugn på 60°C tills du fått en innetemperatur på 40°C, Det handlar om några minuter. Håll koll.

Lägg upp:

1. Ta en lagom stor sked med puré i mitten av tallriken. Lägg en bit fisk mitt i den och placera en till lutande bredvid.
2. Häll försiktigt svamp, hasselnötter och lite av det brynta smöret över.
3. Skiva några champinjoner på en mandolin och placera dem på rätten tillsammans med några blad av citrontimjan.
4. Umpfhhh va gott!

Överkurs: Om du är en hängiven svampplockare och har torkat svamp så kan du göra ett puder i din mortel och pudra på ett litet lager vilket ger en extra umami-kick åt det hela (finns även att köpa) . Haregott/ P & F