

på tallriken

Ugnsbakad torskrygg med betor & syrligt sirapsfläsk



4 personer:

- 4 tjocka bitar torskryggfiléer med skinn á ca 175 g
- 2 knippe blandade betor, röda, gula och polka
- 1 näve blandade örter t ex körvel, mynta, libsticka
- 1/2 dl olivolja
- saften från 1/2 citron
- havssalt och svartpeppar

Sirapsfläsk:

- 300 g rökt sidfläsk
- 1 dl vitvinsvinäger
- 1 dl ljus sirap
- 2 lagerblad
- 2 vitlöksklyftor

Gör så här:

1. Skär av blasten på betorna men spara ca 5 cm mot roten. Koka dem mjuka i saltat vatten. Pilla av skalet och dela betorna i halvor. Hacka örterna grovt.
2. Skär fläsket i stora kuber, ca 3 x 3 cm. Lägg dem i en kastrull och häll på vinäger, sirap, vitlök och lagerblad. Låt det hela småkoka i ca 15 minuter. Fläsket ska kännas mört och lagen bli simmig, sirapslik och mustig. Håll varmt.
3. Sätt ugnen på 125°C.
4. Lägg torskryggen på en ugnsplåt, ringla över olivolja och strö över lite havssalt. Baka fisken i ugnen i ca 10-15 minuter eller tills kärntemperaturen når 50°C om du använder stektermometer.
5. Lägg betorna i en kastrull tillsammans med olivolja och citronsaft. Värm försiktigt på spisen. Smaksätt med hackade örter, salt och peppar.
6. Lägg upp torskryggen på tallrikar och fördela betorna runt om, avsluta med att skeda över fläsket och ringla sirapslagen runt fisken.