

PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

BERGTUNGA MEUNIÈRE

MED OSTRONSKIVLING, BRYNT SMÖR; FÄRSKA ÖRTER & KAPRIS



4 personer:

Fisken:

- 4 st filéer av bergtunga á ca 130 g
- 1 ½ dl mjöl
- 75 g smör att steka i
- Salt

Svampen:

- 150 g ostronskivling
- 2 msk smör att steka i
- Salt

Brynta smöret:

- 100 g smör
- ½ dl hackad persilja
- ½ dl hackad gräslök
- ½ dl kapris
- ½ pressad citron

Att servera till:

- Kokt potatis
- Sockerärter 200 g
- Citron

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 100 g.
2. Koka potatisen i väl saltat vatten.

Under tiden potatisen kokar:

1. Rensa och skär svampen i lagom bitar.
2. Stek svampen fräsiga i smör på ganska hög värme. Tillsätt en nypa salt. Håll varma i ugnen.

Fisken:

1. Vänd filéerna i mjöl och stek en fisk i taget i rikligt med smör på medelvärme, ca 2 minuter på varje sida eller till fisken fått fin gyllenbrun färg. Ös fisken med smör under tiden du steker och salta lätt på båda sidor. Håll fisken varm i ugnen.

Det bryta smöret:

2. Hacka persilja och gräslök.
3. Bryn smör på ganska hög värme under omrörning tills smöret får en nötig doft och skiftar till en gyllenbrun ton. Ta genast av från plattan.
4. Tillsätt persilja, gräslök och kapris och pressa över lite citron.

Servering:

1. Ge sockerärterna ett hastigt uppkok i saltat vatten.
2. Lägg upp fisken på varma tallrikar och toppa med svampen och den brynta smörblandningen. Servera med sockerärter, potatis och en citronklyfta.