

Beach Bowl

v/Søren Lundgård

Lodbergsvej 36

Søndervig

6960 Hvide Sande

Tlf. 97 33 89 00



Smørstegt torsk med karrysauce

4 pers.

800 g. torskeloins (*eller pæne stykker*)

piskefløde

200 g. bacon

Smør efter behov (*god kvalitet*)

1 bdt. persille

Balsamico.

1 dl. olivenolie

4 stk. tomater

2 stk. porre

Gulerødder (*efter behov*)

Sukkerærter (*efter behov*)

Olie til at fritere porre ca. 1 l

Lidt mel til at vende torsk i

Salt, peber og karry efter behov

Torsken smøres med balsamico vendes i mel og steges i smøret til fisken er gylden på alle sider. Fisken sættes i ovnen i ca. 10 min ved 200 grader. Bacon skæres i tern og steges på en tør pande sammen med karry og halvdelen persillen. Fløden tilsættes den sprøde bacon og koges lidt ned. Tilsæt salt og peber efter behov. Blomsten fjernes fra tomaterne og der skæres et kryds i toppen. Giv tomaterne et hurtigt opkog, derefter i koldt vand og skindet tages af.

Kernerne tages ud og skæres i strimler – anvendes som pynt oven på fisken, når den er færdig. Resten af persillen blendes med olivenolien og bruges som pynt på tallerkenen.

Gulerødder skæres i tynde skiver og sukkerærter halveres. Koges med smør og salt, de må gerne være lidt sprøde.



Porren flækkes og deles i 3. Skæres i meget tynde strimler, som fritteres i meget varm olie – pas på de ikke får for meget. Lægges på fedtsugende papir. De kogte grøntsager arrangeres først og dernæst torsk. Persilleolien lægges rundt om fisken, lidt af saucen hældes over fisk og grønt. Resten serveres ved siden af (*husk det er en meget fed sauce så ikke for meget*). Tomaterne oven på og til sidst de friterede porrer. Retten kan serveres med enten asparges kartofler eller ris.

Hurra for Fisk
Hvide Sande kokebogen