

# Stekt torsk

## STEKT TORSK

Fersk torsk er nå kvalitetsmessig på sitt beste. Fisken er nå i vintermånedene fast i konsistens og egner seg godt til steiking. Jeg foretrekker faktisk å få torsken stekt eller bakt i ovnen istedenfor å få den servert kokt. Fisken trenger kort steiketid og må behandles forsiktig for å få et saftig resultat. I denne oppskriften serverer jeg følgende til fisken: en puré av sellerirot og persillerot, bakte cheriè poteter, stekte rødbeter, bacon og persilleolje.

4 kuvert

Ca 700-800 g torskerygg med skinn

2 stk medium ferske rødbeter

Bacon

600-800 gram cheriè poteter

### Puré av sellerirot og persillerot:

400 gram renskåret sellerirot

100 gram renskåret persillerot

1,5-2 dl fløte

Salt

Pepper

Litt sitronsaft

Begynn med å lage puré av sellerirot og persillerot. Skrell grønnsakene og kok dem møre i en kjele. Ha dem deretter i en blender. Tilsett litt av fløten og sett i gang blenderen. Den skal bli en glatt og fin masse. Spe i fløte til du har fått en luftig masse. En kan også tilsette noen ss godt smør. Smak til med litt nykværnet sort pepper, salt og sitronsaft. Kokes opp rett før servering



Start deretter med å filetere fisken. Til denne retten skal du kun bruke ryggfileten eller som noen kaller den "indrefiletten". Dette er et fantastisk stykke som blir veldig saftig hvis du steiker det lett i ovnen.

Brun fiskestykket med skinnet ned i en veldig varm panne. La den ligge i pannen noen sekunder. Ha deretter fiskestykkene – med skinnet opp- over på et steikebrett med bakepapir eller folie. Grunnen til at fisken tilberedes med skinnet på er at en får et saftigere sluttresultat. Skinnet kan fjernes før servering. Fisken steikes ferdig i ovnen rett før servering. Start med å sette ovnen på 150 grader

I mellomtiden kan du kutte opp bacon og steike det i en panne. Sett baconet til side og tilbered rødbetene. Rødbeter er en fantastisk grønnsak som brukes alt for lite her i Norge som en fersk grønnsak. Som regel er det en syltet utgave som settes frem på bordet innimellom. Prøv å server dem stekt, i råkost eller som rødbetsaus. Til fisken gjør vi det enkelt. Skrell rødbetene, skjær dem i terninger og steik dem i baconfettet som er igjen i pannen til de blir gyldne på alle sider.

Sett fisken inn i ovnen, 150 grader i ca 10-15 minutter. Alt etter tykkelsen på filetene. Sjekk et av stykkene før du serverer. Filetene skal helst være litt blank i kjernen, men sjekk at den er gjennomstekt. Samtidig setter du bacon og rødbeter i ovnen for oppvarming.

Cheriè potetene kan du enten koke i vann som er rikelig saltet, eller bake i ovnen på 170 grader i ca 20 minutter sammen med litt olivenolje, hvittløk og ferske urter. Potetene kan tilberedes i forveien og varmes opp i ovnen sammen med fisken rett før servering.

Lykke til!

## Vinanbefaling

Til torsk foretrekker jeg rødvin fremfor hvitvin. Normalt serverer man hvitvin til fisk, men til enkelte retter passer det best med en fruktig rødvin. Det kommer litt an på tilbehøret og tilbereding. Men dette er selvsagt smak og behag.

**Sandrone Barbera d'Alba 2007**  
Polnummer: 4205201

Jeg vil til denne retten anbefale en fruktig barbera fra den anerkjente Luciano Sandrone, som har sin vingård i den lille landsbyen Barolo, som ligger i regionen Piemonte i Italia

Alternativ: Han lager også en fantastisk Dolcetto som kun har vært lagret på ståltank, og er dermed veldig fruktig – polnummer: 4493501. Denne går også utmerket til denne retten.



- Geir André Sjursen, Gastronom Catering



Geir André Sjursen – gastronomcatering.no