



M unkebo
M and
M ad, der simrer

9. februar 2017

Forret

Bagt torsk med jordskokkompot, æbler og karrycoulis (4 personer).

Ingredienser: 1 stor torskefilet. *Jordskokkompot:* 2 æbler, 4 jordskokker, 1 skalotteløg, 1 fed hvidløg, ½ stk. estragonurter, 1 dl æblesaft, 40 g saltet smør, 1½ spsk olivenolie. *Karrycoulis:* 2 spsk karry, 1 spsk vindrukerneolie, 1 spsk sukker, 1 dl æblesaft, ½ dl citronsaft, 1 tsk maizena, ½ dl olivenolie.

Fremgangsmåde:

Torskefileten skæres ud i 4 vægtmæssigt ens stykker.

Jordskokkompot:

Forvarm ovnen til 175 grader.

Jordskokker skrælles og skæres i grove tern. Æbler deles i kvarte, fjern kernehus og skær dem i grove tern. Skalotteløg pilles og hakkes fint. Hvidløgene pilles og presses. Estragon hakkes groft. Alle ingredienser lægges i et ildfast fad, dækkes med stanniol og sættes i ovn i ca. 30 minutter, indtil alt er mørt.

Fadets indhold moses til en grov kompot og smages til med salt og peber.

Karrycoulis:

I en gryde ristes karry "let af", sammen med vindrukerneolien. De øvrige ingredienser (undtagen olivenolie) tilsættes og småsimrer i 5 minutter. Gryden tages af varmen og køler af i ca. 15 minutter. Olivenolien tilsættes under kraftig piskning til det bliver en tyk masse, der smages til med salt og peber.

Anretning:

Torsken lægges i et smurt ildfast fad og krydres med salt og peber. Fadene sættes i en forvarmet ovn ved 175 grader og bager i 8-10 minutter, til kødet er mælkehvidt og lige netop ikke skiller.

Torsken portionsanrettes. Jordskokkompotten lunes i en gryde, formes som store æg og placeres ved siden af torsken. "Kompotægget" pyntes med to tyndtskårne æbleblade skåret af halve æbler uden kernehus.

En passende mængde karrycoulis sættes på tallerkenen. Torsken pyntes med et blad kruspersille.

Servering.



