

Torsk med gräddkockt savoykål, bacon och rårörda lingon

4 port.

Ingredienser:

1 pkt Bacon
Rårörda lingon
2,5 dl lingon, färska eller frysta
1 dl socker
Torskrygg
4 st torskrygg, ca 800g
1 msk smör
salt o peppar
Gräddkockt Savoykål
5 dl grädde
500 g savoykål, finstrimlad
50 g smör
salt o peppar

Gör så här:

Tärna baconen. Lägg i det i en het panna och bryn tills det fått fin färg och börjar bli knaprigt. Lägg upp på ett fat med hushållspapper och låt fettet rinna av på detta. Blanda lingonen med socker i en skåoch rör sakta om tills sockret löst sig. Salta fiskbitarna på båda sidorna. Hetta upp stekpannan och tillsätt smöret. Låt det smälta och lägg sedan fisken med köttssidan neråt. Bryn i några minuter och vänd sedan fisken när den fått en gyllenbrun yta. Ta bort från stekpanna och placera fisken i ugnssäker form och placera i ugnen tills den har nått en innertemperatur på 56-58 grader, cirka 8-10 minuter på 150 grader. Under tiden torsken tillagas så fräser du savoykålen i smör. Häll över grädden och låt koka ihop till en stuvning. Salta och peppra. Lägg upp den gräddkokta savoykålen på en tallrik. Placera torsken på kålbädden. Strösslå över knaperstekt bacon och lingon. Servera.



Torsk med gräddkockt savoykål, bacon och rårörda lingon

4 port.

Ingredienser:

1 pkt Bacon
Rårörda lingon
2,5 dl lingon, färska eller frysta
1 dl socker
Torskrygg
4 st torskrygg, ca 800g
1 msk smör
salt o peppar
Gräddkockt Savoykål
5 dl grädde
500 g savoykål, finstrimlad
50 g smör
salt o peppar

Gör så här:

Tärna baconen. Lägg i det i en het panna och bryn tills det fått fin färg och börjar bli knaprigt. Lägg upp på ett fat med hushållspapper och låt fettet rinna av på detta. Blanda lingonen med socker i en skåoch rör sakta om tills sockret löst sig. Salta fiskbitarna på båda sidorna. Hetta upp stekpannan och tillsätt smöret. Låt det smälta och lägg sedan fisken med köttssidan neråt. Bryn i några minuter och vänd sedan fisken när den fått en gyllenbrun yta. Ta bort från stekpanna och placera fisken i ugnssäker form och placera i ugnen tills den har nått en innertemperatur på 56-58 grader, cirka 8-10 minuter på 150 grader. Under tiden torsken tillagas så fräser du savoykålen i smör. Häll över grädden och låt koka ihop till en stuvning. Salta och peppra. Lägg upp den gräddkokta savoykålen på en tallrik. Placera torsken på kålbädden. Strösslå över knaperstekt bacon och lingon. Servera.



Torsk med gräddkockt savoykål, bacon och rårörda lingon

4 port.

Ingredienser:

1 pkt Bacon
Rårörda lingon
2,5 dl lingon, färska eller frysta
1 dl socker
Torskrygg
4 st torskrygg, ca 800g
1 msk smör
salt o peppar
Gräddkockt Savoykål
5 dl grädde
500 g savoykål, finstrimlad
50 g smör
salt o peppar

Gör så här:

Tärna baconen. Lägg i det i en het panna och bryn tills det fått fin färg och börjar bli knaprigt. Lägg upp på ett fat med hushållspapper och låt fettet rinna av på detta. Blanda lingonen med socker i en skåoch rör sakta om tills sockret löst sig. Salta fiskbitarna på båda sidorna. Hetta upp stekpannan och tillsätt smöret. Låt det smälta och lägg sedan fisken med köttssidan neråt. Bryn i några minuter och vänd sedan fisken när den fått en gyllenbrun yta. Ta bort från stekpanna och placera fisken i ugnssäker form och placera i ugnen tills den har nått en innertemperatur på 56-58 grader, cirka 8-10 minuter på 150 grader. Under tiden torsken tillagas så fräser du savoykålen i smör. Häll över grädden och låt koka ihop till en stuvning. Salta och peppra. Lägg upp den gräddkokta savoykålen på en tallrik. Placera torsken på kålbädden. Strösslå över knaperstekt bacon och lingon. Servera.



Torsk med gräddkockt savoykål, bacon och rårörda lingon

4 port.

Ingredienser:

1 pkt Bacon
Rårörda lingon
2,5 dl lingon, färska eller frysta
1 dl socker
Torskrygg
4 st torskrygg, ca 800g
1 msk smör
salt o peppar
Gräddkockt Savoykål
5 dl grädde
500 g savoykål, finstrimlad
50 g smör
salt o peppar

Gör så här:

Tärna baconen. Lägg i det i en het panna och bryn tills det fått fin färg och börjar bli knaprigt. Lägg upp på ett fat med hushållspapper och låt fettet rinna av på detta. Blanda lingonen med socker i en skåoch rör sakta om tills sockret löst sig. Salta fiskbitarna på båda sidorna. Hetta upp stekpannan och tillsätt smöret. Låt det smälta och lägg sedan fisken med köttssidan neråt. Bryn i några minuter och vänd sedan fisken när den fått en gyllenbrun yta. Ta bort från stekpanna och placera fisken i ugnssäker form och placera i ugnen tills den har nått en innertemperatur på 56-58 grader, cirka 8-10 minuter på 150 grader. Under tiden torsken tillagas så fräser du savoykålen i smör. Häll över grädden och låt koka ihop till en stuvning. Salta och peppra. Lägg upp den gräddkokta savoykålen på en tallrik. Placera torsken på kålbädden. Strösslå över knaperstekt bacon och lingon. Servera.

