

Torsk med grädd- kokt savoykål, bacon och rårörda lingen!



Läs mer och hitta recept
på www.hebes.se eller
scanna in QR-koden.



Torsk med gräddkokt savoykål, bacon och rårörda lingon

4 port.

Ingredienser:

1 pkt Bacon

Rårörda lingon

2,5 dl lingon färsk eller
frysta

1 dl socker

Torskrygg

4 st torskrygg ca 800g

1 msk smör

salt o peppar

Gräddkokt 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.

Är lingonen frysta så tinar du dem först.

Blanda med socker i en skål, lite i taget till lagom sötma enligt egen smak. 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 innetemperatur på 56-58 grader, cirka 8-10 minuter på 150 grader.

Under tiden torsken tillagas så fräser du savoykålen i smör. Håll över grädden och låt koka ihop till en stuvning. Salta och peppar. Lägg upp den gräddkokta savoykålen på en tallrik. Placera torsken på kålbädden. Strösslå över knaperstekt bacon och lingon. Servera.