

Havkat i squashsvøb m. hvidvinssauce

Mandag 7. oktober 2013

Ingredienser

600 gr. havkat eller andet hvid fast fisk
1 squash
1 citron
2 tsk. olivenolie
2 tsk. salt
lidt peber f. eks citronpeber

800 gr. aspargeskartofler

frisk spinat ca. 2 håndfulde
lidt smør
salt, peber

Sauce

25 gr. Smør
2 finthakkede skalotteløg
2½ spsk. Mel
1½ dl. tør hvidvin
1½ dl piskefløde
¼ tsk. Salt
Friskkværnet peber

Fremgangsmåde

Krydr fisken med salt og peber og lad den ligge og trække.

Skær squashen i lange tynde bånd med en ostehøvl eller kartoffelskræller.

Pak fisken ind i squashen og pensl den med olie.

Læg dem på et stykke bagepapir og grille den så squashen bliver gylden.

Sæt ovnen på 175-200 grader så squashen ikke bliver sort.

Fisken skal være fast at mærke på når den er færdig.

Spinaten skylles kommes i en gryde med en lille klat smør og en tsk. salt.

Spinaten lægges i bunden af tallerken, fisken deles på midten og lægges ovenpå.

Kartoflerne koges og pilles

Saucen

Smelt smørret i en tykbundet gryde, svits løgene heri.

Drys melet i, rør det godt sammen med løgene.

Tilsæt vinen og fløde lidt efter lidt under omrøring.

Kog saucen igennem.

Smag den til med salt og peber.

Lidt fiskeboullion