

Dampet torsk med palmekål

Mandag 28. februar 2022

Ingredienser

4 torskefileter a 150 gr.
2 dl. hvidvin
Salt og peber

300 gr. Palmekål
2 dl vand
25 gr. Smør
Salt og peber

1 knoldselleri
25 gr. smør

Sennepsauce

1 skalotteløg
Olivenolie til stegning
2 tsk. sennep
2 dl fiskebouillion (vand og bouillion)
100 gr. koldt smør
1 øko citron
Salt og hvid peber

Fremgangsmåde.

Skær skrællen af knoldsellerien, og skær sellerihovedet i 1½ cm tykke skiver. Kog dem i saltet vand i 7 minutter.

Dup dem tørre, og steg dem i smør på en pande i ca. 5 minutter på hver side.

Tænd ovnen på 150°. Læg fisken i et smurt ovnfast fad. Hæld vin ved, og krydr med salt og peber.

Dæk fadet med alufolie, og bag fisken i ovnen i 12-15 minutter. Gem lidt af hvidvinen fra fiskefadet til sennepsaucen.

Sennepsauce

Pil og hak løget, og steg det i lidt olie i en kasserolle. Tilsæt sennep samt hvidvinen fra bunden af fiskefadet, og lad det koge i et par minutter.

Hæld fiskebouillon ved, og kog i yderligere 5 minutter. Sluk for varmen, og pisk det kolde smør i saucen. Riv skallen, og pres saften af citronen. Smag saucen til med salt, peber og lidt citronsaft og -skal.

Skyl palmekål, og fjern stilken. Bring vand og smør i kog i en høj gryde.

Lad kålen dampe i gryden i et par minutter, til den er faldet lidt sammen. Hæld vandet fra, og krydr med salt og peber.

Servér den stegte knoldselleri med palmekål og fisken ovenpå.

Server små pillekartofler til.