

Ugnsbakad torskrygg med lyxig ört- och löjromssås.

Överraska någon du tycker om med en riktigt god middag och ett glas vin.

Ugnsbakad torskrygg tillagad på låg temperatur är ett riktigt bra knep för att få till väldigt god fisk utan speciellt mycket ansträngning! Allra bäst är det om du har tillgång till en termometer så att du kan ha koll på graderna. Vid cirka 52 grader bör torsken vara klar. Annars kan du prova att försiktigt peta på den med en gaffel. När fisken lätt faller isär är den klar.



2 PORTIONER



35 MIN

Fisk

Grönsaksrätter

Sås

Ugnsbakad torskrygg

Ingredienser:

300 g torskrygg

salt

svartpeppar

Gör så här:

1. Torka fisken helt torr.
2. Krydda med salt och peppar.
3. Ugnsbaka torsken i 100°C tills innetemperaturen når ca 52 °C, eller tills

fisken lätt faller isär.

Löjromssås

Ingredienser:

1 schalottenlök
smör
1 nypa chili flakes
1 msk mjöl
3 dl vatten
1 msk hummerfond
2 dl crème fraîche
1 äggula
1 msk hackad gräslök
1 msk hackad dill
50 g löjrom
salt
svartpeppar

Gör så här:

1. Skala och finhacka löken, stek den gyllene tillsammans med en nypa chili i en klick smör.
2. Tillsätt mjöl och vatten, lite i taget. Vispa så att inga klumpar bildas.
3. Tillsätt sedan fond och crème fraîche. Låt koka ett par minuter till såsen tjocknat.
4. Ta kastrullen från spisen och rör i äggula, gräslök, dill och rom. Smaka av med salt och peppar.

Ärtpuré

Ingredienser:

300 g ärtor
3 msk crème fraîche
1 tsk finriven pepparrot
1 msk riven parmesan
salt

Gör så här:

1. Koka ärtorna mjuka i lättsaltat vatten.
2. Häll av vattnet och låt ånga av en stund. Lägg eventuellt några ärtor åt sidan och spara till dekoration.
3. Tillsätt sedan crème fraîche, pepparrot och parmesan. Mixa till en slät puré. Smaka av med lite salt.

Tillbehör

Ingredienser:

Ärtskott
1 ekologisk citron

Gör så här:

1. Lägg upp ärtskott på en tallrik och placera torsken över ärtskotten.
2. Riv lite citronzest och strö över fisken.
3. Bred ut eller spritsa ärtpurén och såsen bredvid fisken. Avsluta med några kokta ärtor.
4. Häll upp ett glas vin och njut av en härlig middag tillsammans med någon du tycker lite extra mycket om!



Spara i lista

Drostdy-Hof Chardonnay Viognier, box

Systembolagsnummer: 15558

219,00 kr

Till denna härliga middag med ugnsbakad torskrygg passar ett glas Drostdy-Hof Chardonnay Viognier. Ett vitt medelfylligt vin med smak av persika, citrus och äpple. Underbar till fiskanrättningar så som t.ex. ugnsbakad torskrygg.

Se också



Smörstekt torskrygg med gremolata och örtslungad potatis.

Denna vecka bjuder Linnéa på ett makalöst utsökt recept på smörstekt torskrygg med godsaker. En maträtt utan säsongsbetoning.

[Läs mer](#)



Solgul fisksoppa med vitlöksbröd.

Recept på en enkel och läcker fisksoppa med saffran, röd pesto och räkor. Soppan är smakrik, vacker och serveras med gott vitlöksbröd.

[Läs mer](#)



Ugnsbakad lök med gruyère och getost.

Här är Linnéas recept på en perfekt förrätt!

[Läs mer](#)

Utskrift