

Halstrad torskrygg med pumpa- och blomkålsmos och rödvinssås.

Äntligen är det pumpasäsong. Varje år dyker det upp någon, för mig, ny sort jag inte testat förut i mataffären. Jag som personligen inte älskar potatis tycker just pumpan är ett himla fint alternativ att ta till nu på hösten. Att ugnsbaka, ha i soppa eller kanske till och med våga sig på att göra en paj av. Men idag fick det bli mos av min pumpa. Pumpa är rätt sött, så jag tycker det är gott att blanda den med något som bryter av. Idag blev det blomkål. En perfekt kombination i ett mos. Och det passar ypperligt bra till en bit halstrad torsk med en mustig rödvinssås till.

Jag serverade grönkål till, men jag kan tänka mig att smörstekta ärtskidor också passar riktigt fint till.



4



1H 15MIN

Fisk

Grönsaksrätter

Sås

Halstrad torskrygg.

Ingredienser:

ca 600 g torskrygg med skinnsidan kvar
salt
smör
dillfrö

Gör så här:

1. Skär torskryggen i 4 bitar, salta fisken runt om och låt vila i kylen i en timme.
2. Hetta upp en stekpanna och stek fisken gyllene på båda sidor. Toppa fisken med lite dillfrö.
3. Värm ugnen till 120°C och ställ in stekpannan med fisken. Ugnstek fisken i cirka 7 minuter eller tills innetemperaturen kommer upp i 52-56°C.

Pumpa- och blomkålsmos.

Ingredienser:

ca 1 kg Hokkaidopumpa (eller annan matpumpa)
ca 500 g blomkål
5 hela vitlöksklyftor
olivolja
salt
1 msk smör

Gör så här:

1. Dela pumpan i klyftor och lägg upp på en plåt tillsammans med blomkålsbuketter och vitlöksklyftor. Ringla över olja och salt.
2. Rosta i 225°C i cirka 30 minuter eller tills pumpan är helt mjuk.
3. Gröp ur fruktköttet ur pumpan och pressa vitlöken ur skalet. Mosa tillsammans med blomkål och smör till ett mos. Smaka av med lite salt.

Rödvinssås.

Ingredienser:

1 rödlök
1 msk smör
2 msk socker
3 dl rött vin
2 msk kalvfond
1dl vatten
1 tsk soya
1/2 msk maizena
salt & peppar

Gör så här:

1. Skala och skiva löken.
2. Stek i smör tills den mjuknat.
3. Strö över socker och fortsätt steka ett par minuter till.
4. Häll sedan över vin, kalvfond, vatten och soya. Låt koka i cirka 15 minuter.
5. Sila av såsen i en ren kastrull och låt såsen koka upp igen. Red av med lite maizena för att få en något tjockare sås. Smaka av med salt och peppar.

Servera moset tillsammans med den halstrade torsken, rostade pumpakärnor och rödvinssåsen.



Vilka butiker har drycken?

Lägg i inköpslista

Grape Gambler Pinot Noir

Systembolagsnummer: 6313

99,00 kr

Till fisk med rödvinssås är det gott med ett lättare rödvin, gärna pinot noir. Nya Grape Gambler Pinot Noir från Australien har en mjuk och medelfyllig smak med generös fruktighet samt inslag av fat, kryddor, mörka bär och lakrits.

Utskrift