

Eldad och bakad hälleflundra

med blåmusselvelouté, mie de pain, broccolini och blomkålspuré

Sås:

2 bananschalottenlökar
6 champinjoner
4 dl torrt vitt vin
0,5 dl vitvinsvinäger
2 krm torkad timjan
5 dl musselfond
1 l vispgrädde
1 citron
1 krm cayennepeppar
10 limeblad
50 g smör

Finhacka löken och champinjonerna och stek i klarifierat smör utan att det tar färg.

Därefter tillsätts vin, vinäger, timjan och limeblad. Låt koka ihop i några minuter.

Slå på musselfonden och grädden. Låt koka ihop till dess att hälften är kvar.

Smaka av med salt, citronsaft och cayennepeppar.

Sila såsen genom chinoise och vispa in smöret så att blir såsen blir blank.

Blomkålspuré:

1,5 kg blomkål
2 dl crème fraîche
2 msk smör
Salt

Skär blomkålen i buketter och lägg i kastrull.

Koka mjukt i lättsaltat vatten och häll av.

Tillsätt sedan crème fraîche och smör. Mixa slätt i kannmixer.

Smaka av med salt.

Broccolini:

500 g broccolini

Putsa broccolinin. Blanchera i 2 minuter i kokande vatten.

Därefter ner i isbad.

Innan servering; sauteras i klarifierat smör i varm panna.

Smaka av med salt och citronjuice.

Mie de pain:

30 g persilja

2 dl pankoströbröd

1 solovitlök

1 dl olja

Skala och skiva vitlöken i brunoise. Rosta i rapsolja.

Sila av till en vitlökssmakande olja.

Finhacka persilja. Vänd ihop med pankoströbrödet.

Blanda ner persiljan och ströbrödet i vitlöksoljan och rosta tills gyllenbrunt i panna.

Hälleflundra:

140 g per person

Elda fisken med brännare. Lägg upp på ugnsbleck.

Pensla med klarifierat smör. Salta med flingsalt.

Förslut med dubbla lager plastfilm. Baka av på 40° i cirka 45 minuter.