Halstrad röding

med råstekt vintergrönt, forellrom och citrongrädde

Här har vi skapat en trevlig varmrätt som är mycket enkel att tillaga. Inköpslistan är kort och det krävs inga förberedelser! Tack vare forellrommens höga smak och karaktär tycker jag inte att man behöver lägga ner den tid som en klassisk vitvinssås tar att göra. Jag reducerar lite grädde och smakar upp med citron, salt och peppar. Enkelt, eller hur? Mängden och valet av grönsaker är inte viktigt för slutresultatet. Ta de grönsaker du gillar och hittar. Men det ska vara kål eller rotsaker!



Inköpslista

2 portioner

Rödingfiléer, 2 st
Forellrom, 30 g
Brysselkål, 6 st
Blomkål, 100 g
Jordärtskockor, 4 st
Citron, 1 st
Grädde, 2 dl
Lite dill
Rapsolja, 1 msk
Kallpressad rapsolja, 2 msk
Salt och peppar efter smak

Tillagning

1. Dela varje rödingfilé i 2-3 bitar och salta runt om.

2. Skär bort roten på brysselkålen och plocka försiktigt bort blad för blad. Skölj och låt torka på papper.

3. Dela blomkålen i små ”blommor”. Om du skär bort en blomma/kvist på blomkålen och sedan skär bort hela roten så går det lättare. Skölj och låt torka på papper.

4. Skala jordärtskockorna och skär i klyftor.

5. Koka upp grädden och låt sedan sjuda på låg värme tills den tjocknat något. Salta och peppra och smaka av med lite citronsaft.

6. Hetta upp en tjockbottnad stekpanna. Tillsätt 2 msk kallpressad rapsolja. Lägg i blomkålen och jordärtskockorna. Stek på hög värme, salta och peppra. Vänd runt då och då. Var inte rädd för att grönsakerna får för mycket färg, det ger en god sotad smak.

7. Tillsätt brysselkålen. Stek i någon minut till.

8. Tillsätt 2 msk vatten och låt det koka bort. Smaka av med salt och peppar, ställ åt sidan.

9. Hetta upp en tjockbottnad stekpanna. Tillsätt 1 msk rapsolja. För att eliminera risken att fisken fastnar, lägg lite salt i pannan. Torka av fisken med lite papper och lägg i fisken med skinnsidan neråt. Pannan ska vara riktigt varm. Målet är att skinnet skall bli knaprigt, gyllensvart och gott. Detta tar några minuter. Vänd sedan fisken och stek i 1 minut på andra sidan.

Uppläggning

10. Placera grönsakerna i en snygg organiserad oordning på en tallrik. Lägg på rödingen och ringla lite av den varma citrongrädden runt om. Klicka i forellrommen i citrongrädden och garnera med små dillvippor.