



TORSK, KAMSKJELL MED SESONGENS GRØNSAKER OG POTETPURÉ

6, SÆBØ SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 8 stk kamskjell (MSC sertifisert)
- 1.5 dl melk
- 1 stk rød chili
- 2 ss rapsolje
- 5 dl vann (helles ut etter koking)
- 1 bunt 1/4 bunt frisk grasløk
- 1 ts salt
- 8 stk Poteter (sesong)
- 0.5 ts pepper (til potetpure)
- 4 stk torskefilet (MSC sertifisert)
- 1 stk sitron
- 0.5 ts salt (til potetpure)
- 1 dl dill (hakket)
- 2 ss margarin
- 2 stk gulrøtter

SLIK GJØR DU:

- 1** Strø salt på fisken, og legg den i kjøleskapet i ca. 1 time.
- 2** Lag en chilimarinade til kamskjellene. Bland sammen litt chili og en halv sitron. Dypp kamskjellene i marinaden og legg dem på en rist.
- 3** Lag gremolata ved å hakke dill og hvitløk og blande med revet sitronskall.
- 4** Skrell poteter og skjær i biter. Kok dem myke i lettsaltet vann i ca. 5 minutter. Hell av vannet, og mos med en mikser. Varm melk og smør og hell det i mosen. Bland og smak til med salt, pepper og gressløk.
- 5** Pensle fisken med olje, og stek den i stekepannen. Legg bitene på et ildfast fat, og stek i ovnen ved 200° i ca. 15 minutter.
- 6** Varm en grillpanne, og la den bli skikkelig varm. Legg kamskjellene på panna og stek dem ca. 30 sekunder på hver side.
- 7** Server torsk og kamskjell med potetpureen og små kokte gulrøtter. Strø over gremolataen ved servering.
- 8** Dandert med litt hjertesalat og cherrytomat samt frisk koriander for visuell effekt. Bruk gjerne det du har av sesongens grønnsaker til en frisk salat på si. Bon appetit!