



Torskryggplanka med bräckt Västerbottensfylld Gravlax, P-mos och dillsås combi

Torskrygg/filé
Gravlax (färdigskivad är enklast)
P-mos (Pulver är enklast)
Västerbottensost
Tomater
CitronDillsås och Skagensås (pulver funkar perfekt)
Grädde
Creaim Fresch
Smör
Flingsalt
Ägg
Paprikapulver

Bra att ha: Ekplankor, sprits

Potatismos.

Naturligtvis kan du mickla på och koka mandelpotatis, mosa och ha dig men ett pulvermos funkar också bra, framför allt när du ska spritsa.

Koka upp standard mjölk och rör ut pulver till en någorlunda tjock konsistens och rör ned några mtsk. Creaim Fresch och riven V-botten ost, tillsätt 2-3 råa äggulor. Rör om och låt stå att svalna lite annars blir det såvarmt om fingrarna när du spritsar.

CitronDillsås och Skagensås

Samma sak här, du kan alltid mickla på och laga såsen själv från grunden vilket i sig är ganska skoj men nu tar vi den enkla vägen.

Blanda Dill och Skagensås och byt ut vattnet på beskrivningen mot grädde (går ca: 20% mer än angiven mängd vatten) när såsen är färdig tillsätter du lite Creaim Fresch. Pass på så att du inte bränner i botten.

Torskrygg/Filé

Torskrygg är ju då mittenbiten på torskefilén och är ju naturligtvis det bästa men det funkar med hela rena filé sidor, kolla bara att den är benfri.

Smör i en lagom varm panna och i med filén/ryggen och krydda med flingsalt och lite paprika pulver. Försök att vara lite frikostig med saltet på ena sidan då behöver du inte krydda på andra sidan vilket brukar ge en härlig sälta rakt igenom fisken, paprikan kan du ha lite försiktigt på båda sidor. När du ser att du fått stekning från sidorna men rå i mitten lyfter du över fisken på mitten av plankan som du finurligt nog har tagit fram.



Västerbottensfylld Gravlax

2 skivor gravlax med 1 alt. 2 skivor Västerbottensost mellan. Putta ner i den lagom varma stekpannan som du stekt fisken i och vänd lite snabbt 15-20 sekunder på var sida. Placera mitt på Torsken som ligger på den finurligt framtagna plankan.

Krysskär tomat och placera i ena hörnet av plankan (brukar finnas ett litet hål där) och därefter ber du en fin människa att hjälpa dig hålla i spritsen som du fyller med P-moset som du därefter med van hand spritsar runt fisken. En lämplig mängd av den goda såsen håller du över halva fisken och direkt på plankan. Klart att ställa i den till 175 grader uppvärmda varmluftsugnen. När sedan topparna på moset har blivit vackert gyllenbruna är det bara hålla upp det goda vinet och servera.

Har du inte en sprits funkar det att fördela med en sked och därefter ”repa” upp toppen med en gaffel.

Ekplankan då, lite svårare att ersätta för att den avger en smak och en doft som liksom kryddar på både gäst och fisk.

Ja nu är det bara att njuta av livet och låta sig väl smaka.

Ett snabbt, enkelt och mycket välsmakande sätt att överleva ännu en dag.

Smaklig måltid.

Från köket

RobotCatering Norr

Christer Larsson