



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	gulerøtter

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!