Skrei (torsk) med soyasmørsaus og potetmos

Ingredienser



Stekt torskeloin:
♥ 800 g fersk torskeloin (helst skrei, se tips)
♥ 0,5 dl maldonsalt eller grovt havsalt (skal skylles vekk)
♥ 2 ss olivenolje
♥ 2 ss smør

Mandelpotetstappe med hvitløk og smør:
♥ 1 kg mandelpoteter
♥ 2 fedd hvitløk
♥ 50 g smør
♥ 2 dl helmelk
♥ flaksalt

Soyasmørsaus:
♥ 250 g smør
♥ 1 dl soyasaus
♥ 4 fedd hvitløk
♥ 2 sjalottløk
♥ 1 ts fersk, finrevet ingefær
♥ 1 dl finhakket gressløk og/eller persille

Servering:
♥ 200 g frisk champignon
♥ 200 g grønne aspargesbønner

Fremgangsmåte

Mandelpotetstappe med hvitløk og smør:
Skrell potetene og skrell hvitløksfeddene. Del potetene i litt mindre biter og ha både disse og hvitløksfeddene i en kjele. Fyll opp kjelen med vann så vannet dekker potetene godt. NB! Ikke ha salt i vannet (se tips). Kok potetbitene og hvitløksfeddene sammen til potetbitene er helt møre. Sil vekk vannet.

Mos de varme potetbitene med en potetstamper. Hvitløksfeddene er da så myke at de også lett vil bli most sammen med potetene. NB! Ikke bruk stavmikser (se tips).

Ha først i smøret i kjelen, og bruk potetstamperen til å mose smøret jevnt inn i den varme potetmosen ettersom det smelter. Ha så i melken. Melken kan godt være oppvarmet for ekstra godt resultat, men det er ikke nødvendig. Bruk nå en tresleiv eller lignende til å røre inn melken (tilsett litt ekstra melk dersom du synes stappen er for tykk).

Smak til potetmosen med salt (og eventuelt hvit pepper). Ha potetmosen i en serveringsskål. Pynt med litt smeltet smør og gressløk hvis du vil.

Soyasmørsaus:
Ha smøret i en kjele. Varm det opp og la det smelte. Fortsett så å varme det opp også etter at det er smeltet, mens du visper i det hele tiden. Du vil etter hvert se at smøret blir lysebrunt i fargen og merke at det får en herlig nøtteaktig lukt. Ta det da straks av varmen og la det avkjøles i noen minutter.

Bland soyasaus i smøret. Hakk hvitløk og sjalottløk helt fint og tilsett. Skrell ingefær og riv på fint rivjern slik at du får en ingefærmos. Mål opp 1 teskje og visp dette inn i sausen.

Varm opp sausen forsiktig før servering. Oppvarmingen vil gjøre at smaken av rå løk og ingefær blir betydelig mildere. Pass nå imidlertid nøye på at sausen ikke når kokepunktet (ellers vil den lett kunne skille seg).

Rett før servering tilsettes fint hakkede urter, som kan være enten fersk persille eller gressløk eller en kombinasjon.

Stekt torskeloin:
Del fisken i 4 stykker. Dekk fiskestykkene med grovt salt på begge sider. La fisken

ligge slik i 10 - 15 minutter.

I mens kan du lage mandelpotetstappe og soyasmørsausen som beskrevet ovenfor. Legg også de grønne aspargesbønnene i lettsaltet, varmt vann.

Skyll saltet av fiskestykkene i rennende, kaldt vann. Tørk dem lett med kjøkkenpapir.

Varm opp olivenolje og smør i stekepannen og legg fiskestykkene i pannen. Jeg har også champignon i pannen slik at de steker sammen med fisken.

Stek fiskestykkene først på den ene siden på middels varme til du får en god stekeskorpe før du snur fiskestykkene og steker på den andre siden. Øs stekesjyen over fisken noen ganger mens fisken steker. Ha på lokk og la fiskestykkene dampe i noen minutter til du ser at de flaker seg lett (som er et tegn på at de er ferdigstekte).

Servering:
Server stekt skrei med stekte champignon, grønne aspargesbønner, mandelpotetstappe og varm soyasmørsaus.

Tips

Torskeloin:
♥ Skrei er den beste typen torsk som holder til i det iskalde Barentshavet, og som tar turen ned til norskekysten og særlig rundt Lofoten for å gyte sånn i perioden januar - mars. Fisken har fantastisk fast og hvitt kjøtt som flaker seg på en herlig måte, og en nydelig smak.

♥ Torskeloin er den tykkeste og mest kjøttfulle delen av ryggen på torsken, og regnes for å være selve "indrefileten" på torsken. Fersk loin av skrei er eksklusivt, men til gjengjeld noe av den beste fisken man kan spise. Har du ikke skrei, kan denne retten selvsagt også lages med loin av vanlig torsk.

♥ Torskeloin kan kjøpes med eller uten skinn. Dersom du kjøper torskeloin med skinn, starter du stekingen med skinnsiden vendende ned først. Stek på middels varme til skinnsiden har fått god farge før du snur fisken og steker på den andre siden. Jeg brukte her loin av skrei uten skinn.

♥ Det å salte fiskestykkene en stund før steking gjør at fiskekjøttet trekker seg sammen og avgir litt væske, noe som gjør at torsken holder bedre på fastheten ved varmebehandlingen. Det er viktig at du skyller vekk dette saltet før du steker fiskestykkene, ellers vil de ferdigstekte fiskestykkene bli alt for salte.

♥ Selv om du skyller av det grove saltet før stekingen, vil noe av saltet trekke inn i fiskekjøttet. I tillegg tilfører også stekt bacon salt smak, så det pleier ikke å være nødvendig å salte fisken ved stekingen.

Mandelpotetstappe:

♥ Jeg bruker her mandelpoteter, som gir potetstappe med veldig god smak, men det er ikke noe i veien for å lage potetstappe med hvitløk med andre type poteter.

♥ Ikke ha salt i vannet når du koker potetene. Dette for å unngå at potetmosen blir seig.

♥ Minst like viktig er det at du ikke moser de kokte potetene med stavmikser. Da vil mosen fort kunne bli seig som tykk lim! Bruk potetstamper eller potetpresse og rør kun for hånd. Dersom du ønsker veldig fin og jevn potetmos, kan du presse den igjennom en sikt etter at den er ferdiglaget.

♥ Følg den angitte rekkefølgen ved å først røre inn smøret og deretter melken. Melken kan gjerne varmes før den tilsettes, men det går også greit med kald melk dersom du har blandet smøret inn først. Fordelen med lunken melk er at potetmosen holder seg varm.

Soyasmørsaus:

♥ Det viktigste når du lager denne sausen er at det brunede smøret tas av varmen tidsnok før det får en brent smak. Smøret skal bli såkalt nøttebrunt (derav navnet *beurre noisette* på fransk), men absolutt ikke brent. Denne overgangen går veldig raskt, så det er viktig at du visper i smøret hele tiden og følger med.

♥ Nestviktigst er at du passer på at smørsausen ikke når kokepunktet når du varmer den opp før servering. Ellers vil sausen lett skille seg.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/skrei-torsk-med-soyasmorsaus-og-

potetmos