Skrei (torsk) med smørsaus, gressløk og rogn



Ingredienser

Stekt torskeloin:
♥ 800 g fersk torskeloin (helst skrei, se tips)
♥ 2 ss maldonsalt (se tips)
♥ 3 ss smør
♥ 3 fedd hvitløk
♥ frisk timian

Beurre blanc (smørsaus) med fløte, gressløk og rogn:
♥ 3 sjalottløk
♥ 1 ss hvitvinseddik
♥ 1 dl hvitvin
♥ 2 dl kremfløte
♥ 150 g smør (kaldt og i terninger)
♥ 20 g gressløk (en liten bunt)
♥ 20 g kruspersille (en liten bunt)
♥ 50 g lakse- eller ørretrogn
♥ kvernet salt og hvit pepper

Servering:
♥ småpoteter
♥ brokkolini og/eller asparges

Fremgangsmåte

Stekt torskeloin:
Del fisken i store stykker. Dryss fiskestykkene med maldonsalt på begge sider. La fisken ligge slik i ca. 30 minutter. Tørk vekk overflødig salt med kjøkkenpapir.

Varm opp smør i stekepannen og legg fiskestykkene i pannen (har du fiskestykker med skinn, legger du dem i pannen med skinnsiden vendende ned). Ha også knuste hvitløksfedd og frisk timian i pannen.

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 smøret i pannen 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).

Beurre blanc (smørsaus) med fløte, gressløk og rogn:
Finhakk sjalottløk. Ha dette i en kjele sammen med hvitvinseddik og hvitvin. La dette småkoke i noen minutter slik at væsken nesten fordamper helt.

Tilsett kremfløten. Kok opp sausen på nytt og la deretter småkoke mens du visper i den til væskemengden reduseres til omtrent halvparten.

Ta da kjelen av platen. Pisk inn kaldt smør i terninger. Ha i noen terninger av gangen og pisk kraftig for hånd mens smøret smelter og blander seg med sausen. Denne prosessen (emulsjon) gjør at det danner seg en tykk og kremete smørsaus.

Når alt smøret er pisket inn, tilsettes fint hakket gressløk, persille og rogn. Smak eventuelt til med litt kvernet salt og hvit pepper.

Servering:
Kok småpoteter og la brokkolini og asparges trekke i lettsaltet vann til møre.

Server stekt skrei med småpoteter, grønne brokkolini og asparges og nydelig, varm beurre blanc (smørsaus) med fløte, gressløk og rogn.

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.

♥ 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. Maldonsalt er mildere enn grovt salt, så bruker du det, er det ikke så nøye om du skyller fisken etterpå. Bruker du derimot grovere salt, er det viktig at du skyller vekk dette saltet før du steker fiskestykkene, ellers vil de ferdigstekte fiskestykkene bli alt for salte.

Beurre blanc (smørsaus) med fløte, gressløk og rogn:
♥ Som alltid bruker jeg meierismør.

♥ Det er veldig viktig at du følger beskrivelsen av fremgangsmåte nøye for å lykkes med denne sausen. Det er spesielt viktig å merke seg at sausen IKKE må koke etter at du har pisket inn smøret, ellers vil sausen lett kunne skille seg. Det er derfor lurt å lage sausen rett før servering, så den allerede er varm. Dersom dette ikke er mulig og du vil varme opp sausen etter at den er ferdiglaget, går det fint, men du må være ekstremt forsiktig slik at sausen hele tiden holder seg under kokepunktet.

♥ Det er det samme om du bruker rogn av laks eller ørret. Kjøpes i velassorterte matbutikker.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/skrei-torsk-med-smorsaus-gresslok-og-rogn