Lutefisk med klassisk tilbehør



Ingredienser

Lutefisk:
♥ 2 kg lutefisk (se tips)
♥ 2 ss flaksalt (se tips)

Ertestuing:
♥ 250 g tørkede, grønne erter
♥ 75 g smør
♥ 1 ss flaksalt (smak til)
♥ kvernet pepper

Baconterninger i baconfett:
♥ 350 g lutefiskbacon (terninger)
♥ 50 g smør

Hvit saus med sennep:
♥ 3 ss smør
♥ 3 ss hvetemel
♥ 5 dl helmelk
♥ 2 ts flaksalt
♥ 1 ss søtsterk sennep

Øvrig tilbehør:
♥ mandelpoteter
♥ potetlefser
♥ brunost (revet eller rullede skiver)
♥ lys sirup
♥ sennep (søtsterk og grov type)

Fremgangsmåte

Start dagen i forveien med å legge tørkede, grønne erter i bløt i kaldt vann.

Lutefisk:
Skjær lutefisken i store porsjonsstykker. Husk at fisken vil krympe ved stekingen, så lag stykkene ekstra store. Legg fiskestykkene i en ildfast form eller langpanne med skinnsiden ned.

Dryss godt med knust flaksalt over fisken. Sett formen i kjøleskapet i 2–3 timer. Dette vil gjøre at lutefisken avgir en god del væske.

Mens fisken står i kjøleskapet, kan du tilberede ertestuingen, bacon og sausen (se nedenfor).

Ta fisken ut av kjøleskapet. Hell av vannet som har dannet seg i pannen.

Legg aluminiumsfolie over formen og press folien godt ned langsmed kantene slik at den tetter helt rundt formen.

Sett formen midt i ovnen ved 220°C i 30–40 minutter (avhengig av tykkelsen på fiskestykkene). Fisken er ferdig stekt når du ser at den lett flaker seg når du trykker forsiktig på den.

Ertestuing:
Start som sagt dagen i forveien med å legge tørkede, grønne erter i bløt i rikelig med kaldt vann (beregn ca. 2 liter). Etter en natts bløtlegging (ca. 16 timer) vil ertene ha svulmet opp betraktelig. Hell av bløtleggingsvannet.

Fyll opp med nytt, kaldt vann slik at vannet legger seg et par cm over ertene. La ertene småkoke under lokk i ca. 1,5 time, til ertene er blitt helt møre. Hell av eventuelt overflødig kokevann, men spar på det dersom du senere synes at ertestuingen er for tørr og du ønsker å spe på med litt mer vann. Det er normalt at det tynne skallet utenpå ertene løsner.

Bruk en stavmikser til å kjøre ertene så vidt sammen slik at du får en grov ertestuing. Det er ikke meningen at ertestuingen skal bli glatt, så bruk stavmikseren bare noen få sekunder. Det kan gjerne være noen hele erter igjen i ertestuingen.

Tilsett smør og flaksalt. Bland dette godt inn i ertestuingen for hånd. Smak til om ertestuingen trenger litt mer salt og eventuelt litt kvernet pepper. Hold ertestuingen varm frem til servering. Spe med litt vann dersom du synes at ertestuingen blir for tørr av å bli stående.

Baconterninger i baconfett:
Ha baconterningene i en stekepanne. Stek baconet på middels varme over lengre tid, slik at fettet på terningene gradvis smelter helt og blir flytende (se tips). Øk varmen på slutten slik at baconet blir godt stekt. Baconet er ferdig når selve kjøttet er sprøtt og alt fettet har smeltet.

Tilsett eventuelt litt ekstra smør for å få mer saus til baconet.

Hvit saus med sennep:
Smelt smøret i en kjele. Tilsett hvetemelet og bland sammen til en jevning. Spe med melken, litt om gangen, mens du visper med spiralvisp slik at du får en klumpfri saus. La den hvite sausen småkoke i et par minutter til den tykner.

Smak til den hvite sausen med salt. Personlig synes jeg det også må en god spiseskje søtsterk sennep i den hvite sausen.

Varm opp sausen på nytt rett før servering. Spe med litt ekstra melk dersom du synes den er for tykk.

Øvrig tilbehør:
Kok mandelpotetene møre. Husk at mandelpoteter går fort i stykker og må kokes skånsomt. La vannet koke opp og slå ned varmen på platen til veldig svakt slik at potetene nærmest ligger og trekker i det varme vannet i stedet for å ligge i kokende vann.

Lag ruller av potetlefsene og legg dem på en tallerken. Dekk til med plastfolie helt frem til servering for å sikre at lefsene ikke tørker ut.

Riv brunosten på rivjern og/eller skjær skiver med ostehøvel og rull skivene til ruller.

Sett frem sirup og ulike typer sennep.

Servering:
Så settes alt dette sammen til et mesterverk av et måltid! □□

Tips

♥ Kjøp lutefisk av god kvalitet - det får du mye igjen for. Jeg kjøper som regel fersk lutefisk av skrei (gjerne loin/ryggfilet).

♥ Saltingen av lutefisken er viktig fordi det gjør at fisken avgir væske. Dermed blir den fastere ved stekingen og du unngår vassen og bløt lutefisk. Jeg bruker flaksalt (maldonsalt) til saltingen av lutefisken. Dette saltet er ikke så sterkt på smak, så det er da ikke nødvendig å skylle av saltet før stekingen.

♥ Dersom du ønsker mindre fett i ertestuingen, er det bare å redusere på mengden smør. Tradisjonelt tilbehør til lutefisk er ertestuing laget av tørkede, grønne erter som jeg har laget her. Noen foretrekker imidlertid å bytte ut ertestuingen med **Ertepuré** laget av av frosne erter.

♥ Til lutefisk er det vanlig å servere bacon i terninger som ligger i baconfett. Ved juletider får man kjøpt lutefiskbacon, som er baconterninger med ekstra fett på. Terningene må stekes sakte på middels varme slik at fettet på baconterningene smelter.

♥ Kjøp ferske lefser av god kvalitet, gjerne mandelpotetlefser hvis du får tak i. Vær oppmerksom på at det skal lite til før lefsene begynner å tørke ut, så enten bør du vente med å ta dem ut av pakningen til rett før servering, eller så må du være nøye på å pakke dem inn i plastfolie frem til servering.

♥ Lys sirup får du kjøpt i alle norske matbutikker. Bruk gjerne et utvalg av ulike typer sennep.

♥ Du bør forsøke å time tilberedelsen av alt tilbehøret og holde det varmt slik at alt er klart på samme tid som lutefisken er ferdig stekt. Lutefisken bør serveres straks den tas ut av ovnen slik at den er varm.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/lutefisk-med-klassisk-tilbehor