Brosme med sauce meunière (brunet smørsaus) og jordskokkpuré

Ingredienser



Brosme i sauce meunière:
♥ 800 g brosmefilet
♥ 100 g hvetemel
♥ salt og pepper
♥ 200 g smør
♥ 1 sitron
♥ 4 ss hakket persille

Jordskokkchips:
♥ 5 jordskokker
♥ 5 dl olje med nøytral smak
♥ flaksalt

Jordskokkpuré:
♥ 500 g jordskokk
♥ 0,5 sitron (se tips)
♥ 1 ss smør
♥ 0,5–1 dl kremfløte
♥ flaksalt

Tilbehør:
♥ aspargesbønner
♥ feldsalat
♥ vinaigrette (dressing)

Fremgangsmåte

Brosme i sauce meunière:
Tørk av fiskefiletene med tørkepapir. Ha hvetemelet på et stor tallerken og kvern over litt salt og pepper. Vend fiskefiletene i hvetemelet på begge sider. Rist vekk overflødig mel.

Varm opp smøret i en panne til det smelter og blir nøttebrunt. Stek fiskefiletene i smøret på middels varme. Smøret skal blir lysebrunt, men ikke brent, så det er viktig å følge med.

Det som blir igjen i pannen av brunet smør, brukes som saus på fisken.

Jordskokkchips (se eget innlegg **HER**):
Lag dette klart før du steker fisken.
Skrell jordskokkene og skjær i tynne skiver. Dersom du har en mandolin, er denne super å bruke!

Ha oljen i en liten, dyp stekepanne eller bruk en vid kjele. Varm opp oljen til den blir skikkelig varm. (En test på om oljen er varm nok kan være å ha treskaftet på en sleiv i oljen; da skal oljen være så varm at det bruser rundt treskaftet.)

Legg forsiktig jordskokkskiver ned i den varme oljen. Ikke for mange av gangen, slik at du har kontroll på stekingen. Stek jordskokkskivene i den varme oljen til de blir gylne på begge sider.

Løft de ut av den varme oljen med to gafler. Legg de fritterte jordskokkchipsene på et brett dekket med kjøkkenpapir for å fjerne overflødig olje. Dryss straks over flaksalt, mens chipsene er varme.

Jordskokkpuré (se eget innlegg **HER**):
Lag dette klart før du steker fisken.
Skrell jordskokkene og skjær dem i mindre biter. Ha bitene i en kjele. Tilsett presset saft fra en halv sitron (se tips) og fyll opp med vann. Kok opp og la deretter småkoke under lokk til jordskokkbitene er møre, det tar ca. 20 minutter.

Hell av kokevannet. Tilsett straks smør og 0,5 dl fløte og kjør det hele sammen med en stavmikser til du får en glatt puré. Spe med litt mer fløte hvis du synes at puréen er for tykk. Smak til med salt.

Servering:
Legg nystekt brosmefilet på tallerkener sammen med jordskokkpuré, kokte aspargesbønner og en grønn salat med vinaigrette. Skvis over sitron og dryss over persille. Øs over varmt, brunet smør. Topp med noen crunchy jordskokkchips.

Tips

♥ Jordskokkpuré får en litt lettere konsistens enn **hjemmelaget potetmos**, men begge deler smaker nydelig som tilbehør til fisken. Det å ha sitronsaft i kokevannet hindrer misfarging slik at jordskokkpuréen blir fin og hvit. Kokevannet skal jo helles av etterpå, og sitronsaften setter ikke smak på jordskokkbitene.

♥ Jeg har her brukt fersk brosmefilet. Den franske originalversjonen av denne retten lages som nevnt med flyndre, og da helst sjøtunge (se **Sole meunière**). Annen hvit fisk kan også brukes.

♥ Start med å gjøre klar jordskokkchips og deretter jordskokkpuré og øvrig tilbehør, slik at fisken kan serveres helt nystekt.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/brosme-med-sauce-meuniere-brunet-smorsaus-og-jordskokkpure