Skrei (torsk) med chorizosalsa og søtpotetmos



Ingredienser

Stekt torskeloin:
♥ 800 g fersk torskeloin (helst skrei, se tips)
♥ 2 ss flaksalt
♥ 2 ss olivenolje
♥ 2 ss smør

Chorizosalsa:
♥ 50 g pinjekjerner
♥ 1 dl olivenolje
♥ 300 g rå chorizopølse (se tips)
♥ 3 sjalottløk
♥ 3 fedd hvitløk
♥ 175 g cherrytomater
♥ 0,5 rød chili (kan sløyfes)

Potet- og søtpotetmos:
♥ 400 g potet (skrelt vekt)
♥ 600 g søtpotet (skrelt vekt)
♥ 50 g smør
♥ 2 ts flaksalt

Tilbehør:
♥ 500 g grønne asparges
♥ frisk timian

Fremgangsmåte

Stekt torskeloin (forberedelse):
Dryss flaksalt over fisken. La fisken ligge slik i 10 - 15 minutter.

Lag imens chorizosalsa, søtpotetmosen og dampede asparges.

Chorizosalsa:
Stek pinjekjernene en kort stund i tørr stekepanne slik at de får litt farge. Sett dem deretter til side.

Ha olivenolje i pannen. Klem kjøttet ut av chorizopølsene og ha kjøttet i stekepannen. Kutt opp løk og hvitløk og ha også dette i pannen. La kjøttet steke på middels varme til det er gjennomstekt. Hakk opp kjøttet i mindre biter mens det steker.

Skjær cherrytomater i mindre biter og ha bitene i pannen. La det hele steke i noen minutter, til tomatene blir bløte og begynner å gå i oppløsning.

Smak om du liker salsaen sterkere. I så fall kan du tilsette litt finhakket chili.

Vend inn de ristede pinjekjernene.

Potet- og søtpotetmos (se eget innlegg **HER**):
Skrell potetene og søtpotetene og skjær dem i mindre biter. Ha dem i en kjele. Fyll opp med vann og la potetbitene småkoke til bitene er helt møre (ca. 15 minutter).

Sil bort vannet. Mos potetene med en potetstamper. Tilsett smøret og mos smøret inn i potetmosen. Smak til med flaksalt.

Stekt torskeloin (steking):
Varm opp olivenolje og smør i en stekepanne og legg fiskestykkene i pannen (med skinnsiden ned).

Stek fisken først på den ene siden på middels varme til du får en god stekeskorpe før du snur fiskestykkene og steker på den andre siden. Jeg foretrekker å dra av skinnet.

Ha på lokk og la fiskestykkene steke 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 søtpotetmos, dampede asparges og den digge chorizosalsaen.

Pynt med litt frisk timian.

Tips

♥ 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 - april. 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 (som jeg har brukt her), 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.

♥ Chorizo er en kraftig, grovkvernet spekepølse av svinekjøtt, som finnes i ulike styrkegrader. Jeg brukte her en kjempegod, fersk chorizopølse, og klemte det rå kjøttet ut av pølsene og direkte ned i stekepannen.

♥ Chorizo fås også kjøpt som tørket spekepølse. Bruker du dette, trenger ikke chorizosalsaen å steke like lenge.

♥ Dersom du ønsker å ha chorizosalsaen mer sausete, kan du spe den ut med mer olivenolje eller litt vann.

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

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

sotpotetmos