Baconsurret torsk med sopprisoni og spinatstuing

Ingredienser



Baconsurret torsk:
♥ 800 g fersk torskefilet
♥ 300 g bacon i skiver
♥ 2 ss smør

Sopprisoni:
♥ 2 ss smør
♥ 200 g kantareller (renset vekt)
♥ 250 g aromasopp
♥ 1 purreløk
♥ 2 fedd hvitløk
♥ 250 risoni / orzo
♥ 2 stk fond du chef, kylling (se tips)
♥ 5 dl vann
♥ 1,5 dl kremfløte
♥ 50 g parmesan
♥ 30 g frisk gressløk
♥ kvernet salt og pepper

Spinatstuing med fløte:
♥ 1 løk
♥ 4 fedd hvitløk
♥ 1 ss smør
♥ 250 g frisk spinat
♥ 3 dl kremfløte
♥ 1 fond du chef, kylling (se tips)

♥ 100 g frossen spinat
♥ 1 ss maisenna
♥ 2 ss vann
♥ kvernet salt og pepper

Tilbehør:
♥ 500 g brokkolini

Fremgangsmåte

Baconsurret torsk:
Skjær torskefileten i 4 (eller 5 stykker). Brett fiskestykkene dobbelt hvis de er veldig tynne på den ene siden slik at du får fiskestykker som er jevne i tykkelse.

Surr 2 skiver bacon stramt rundt hvert fiskestykke, slik at de blir pakket inn med bacon.

Smelt smør i en panne som tåler stekeovn, og legg i baconsurrede fiskestykkene. La de steke på stekeplaten på middels varme på begge sider slik at baconet blir gyllent.

Sett pannen deretter inn i stekeovnen på 200°C i ca. 20 minutter. Imens kan du lage klart tilbehøret:

Sopprisoni (se eget innlegg **HER**):
Ha smør i en stor panne. Rens og riv kantarellene i litt mindre biter. Skjær aromasopp i skiver. Finkutt purreløk og hvitløksfedd. Ha alt dette i pannen.

Stekes på middels varme i noen minutter, til soppen er stekt og purreløken er blank og myk. Kvern over salt og pepper.

Tilsett kyllingfond og vann. Ha deretter risoni i pannen. Bland godt og gi dette et oppkok under omrøring. Senk varmen på platen, sett på lokket og la småkoke til pastaen er gjennomkokt, ca. 10 minutter

Rør inn kremfløte. Tilsett ferskrevet parmesan og hakket gressløk. Rør godt slik at parmesanen smelter. Smak til om det trengs litt mer salt og pepper. Dryss over litt mer gressløk til pynt.

Spinatstuing med fløte (se eget innlegg **HER**):

Kutt opp løk og hvitløk og ha dette i en kjele sammen med smør. La dette steke i et par minutter på middels varme, til løken er blank og gyllen.

Ha fersk spinat i kjelen. La dette varmes i noen minutter til. Du vil da se at spinaten etter hvert klapper sammen i volum.

Tilsett kremfløte og kyllingfond. Løs opp maisenna i litt kaldt vann og ha dette i kjelen. Ha også frossen spinat i kjelen.

Gi det hele et oppkok under omrøring, og la småkoke i ca. 10 minutter. Maisennaen gjør at stuingen tykner. Smak til med kvernet salt og pepper.

Brokkolini:
Legg brokkolini i lettsaltet, kokende vann i noen minutter, til de blir så vidt myke.

Servering:
Ha sopprisoni og spinatstuing på tallerkenen.

Legg baconsurret torsk oppå sopprisonien og brokkolini oppå spinatstuingen.

Tips

♥ Resultatet blir best med fersk torsk, men du kan selvsagt også lage denne retten med torsk som har vært fryst. La i så fall fisken tine i kjøleskapet over natten.

♥ Risoni er pasta som er formet som riskorn. Fås kjøpt i de fleste store matbutikkene.

♥ Fond du chef, kylling (à 28 gram) kan byttes ut med kyllingbuljongterninger eller flytende kyllingfond. Det går også fint å bruke grønnsaksfond eller -buljong.

♥ Har du ikke kantareller, kan du bruke andre sopp slik som champignon, eller mer aromasopp.

♥ Jeg bruker en kombinasjon av frisk og frossen spinat i spinatstuingen, men det går fint å bruke bare en av delene. Jeg liker å bruke fersk spinat for best smak og fylde på stuingen, men bruker i tillegg noe frossen spinat fordi det gjør stuingen litt mer grønn i fargen. Frossen spinat vil avgi noe mer væske enn frisk spinat, men det er bare å la stuingen småkoke litt lenger dersom du vil ha den tykkere.

♥ Prøv å få til at tilbehøret er ferdiglaget og varmt når du tar fisken ut av stekeovnen, slik at fisken kan serveres helt varm og nystekt rett ut av ovnen.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/baconsurret-torsk-med-sopprisoni-og-spinatstuing