

Torsk med hjemmelaget blomkålpuré og chorizosalsa

Ingredienser:

Ca 200 gram torskfilet

¼ pose aspargesbønner

¼ blomkål

4 poteter

4 fedd hvitløk

3 ss smør

½ chorizo

½ sjalottløk

2 soltørkede tomater

¼ chili

1 dæsj fløte



Slik gjør du:

1) Sett ovnen på 160°C. Krydre fisken med salt og pepper og legg den i en ildfast form. Vent med å sette fisken i ovnen til du er ferdig med å lage potet- og blomkålpurè.

2) Potet- og blomkålpurè: Kok opp en stor gryte med vann. Vask og skrell potetene, kutt dem i store biter og ha nedi det kokende vannet sammen med grovkuttet hvitløk (3 fedd). Del blomkålen i buketter og ha i vannet. Kok til både blomkål og poteter er myke.

3) Hell av vannet, la det siste vannet dampe av. Mos poteter og blomkål med en stavmikser. Ha i 2 ss smør, salt og pepper og smak til med en dæsj fløte.

4) Sett purèen til side, og sett fisken i ovnen. Fisken skal stå til den skiver seg, ca 15 minutter.

5) Chorizosalsa: Fjern evt skinn på chorizoen og skjær den opp i små terninger. Hakk opp sjalottløk, 1 hvitløksfedd, chili og soltørket tomat. Ha olivenolje i stekepanne og tilsett pølseterningene. La de få surre i panna i ca ett minutt før du tilsetter den finhakkede sjalottløken, soltørkede tomater, hvitløk og chili. La dette stå og kose deg på svak varme i et par minutter. Smak til med en skvis sitronsaft.

6) Aspargesbønner: Fyll en kasserolle med 2-3 cm lettsaltet vann. Tilsett 1 ss smør og aspargesbønnene og la dem dampe til de er ferdige. Det tar 3-6 minutter.

7) Anrett maten som vist på bildet og nyt maten! Bon Appetit!