



# MIDDAGSTIPS

## Sitron- og timianbakt lysing (4 personer)

med kremet tagliatelle med blåskjell, tomat og persille

### Sitron- og timianbakt lysing

4 stk porsjonsstykker skinnfri lysingloin/filét à 200-250 g/stk  
Saft og revet skall av 1 sitron  
1/10 potte timian  
2 ss olivenolje extra virgin(fra Unio, Anfosso eller Piodino)  
Salt og pepper

### Kremet tagliatelle med blåskjell, tomat og persille

400 g tagliatelle fra La posta di Aldo  
2 dl røroskremfløte  
1/2 dl rapsolje  
2 stk banansjalottløker  
2 stk hvitløkfedd  
1 kg blåskjell  
2 dl tørr hvitt vin  
12 stk små plommetomater på klase, delt i to  
Saften av 1 sitron  
1 liten bunt bladpersille, vasket og grovkuttet  
Salt og pepper

### Fremgangsmåte:

Krydre lysingstykkene med salt og nykvernet sortpepper. Vask sitron godt. Riv skall og press saft. Plukk blader fra timian. Bland sitronskall, saft og timianblader med olivenolje. Pensle fiskestykkene med dette og bak dem ferdige i 150 graders ovn i ca. 10 minutter.

Vask blåskjell godt (kast de skjell som er knuste/alternativt ikke lukker seg. Skrell løk og hvitløk og kutt dem fint. Fres løk og hvitløk i en passe stor kasserolle, til det blir blankt. Tilsett blåskjell og hvitt vin. Dekk til med lokk og la koke opp. Se til at alle blåskjellene har åpnet seg. Sil over vesken i en annen kasserolle og reduser sammen med kremfløte til det gjenstår 3-4 dl. Pill blåskjellene.

Kok opp 2-3 liter vann og salt det lett. Kok tagliatelle, som anvist på pakken. Hell av vannet og bland tagliatellen sammen med kremet blåskjellkraft, blåskjell, små tomater og grovkuttet bladpersille. Smak til med sitron, salt og nykvernet sortpepper.