

MIDDAGSTIPS

Ovnsbakt kveitefilét (4 personer)

med smørsaus med lakserogn- og gressløk, grønn asparges og ovnsbakt amandinepotet

Ovnsbakt kveitefilét

4 stk kveitefilétstykker, uten skinn, ca.
200-250 g/stk
Salt og pepper
4 ss olivenolje extra virgin

Grønn asparges

2-3 stk grønne asparges/person(skrelt
og rensset)
Vann
Salt

Smørsaus med lakserogn- og gressløk

1 dl tørr hvitvin
2 ss hvitvinseddik
1 stk banansjalottløk, finkuttet
1/2 dl Røroskremfløte
150 g Rørossmør, i terninger
50 g Atlantic Salmon lakserogn
1 liten bunt gressløk, finkuttet
Nykvernet sortpepper og salt
Saften av 1/2 sitron

Ovnsbakt amandinepotet

600 g amandinepotet
4 ss olivenolje extra virgin
1 ts salt
1 ts sukker
Nykvernet sortpepper

Fremgangsmåte:

Krydre kveitefiléene med salt og nykvernet sortpepper. Vend dem i olivenolje og bak dem i 180 graders ovn i ca. 10 minutter(til de er 46-48 grader i kjernen).

Legg sjalottløk i en liten kjele, sammen med hvitvinseddik og hvitvin. Reduser til 1/3 av veskemengden gjenstår. Tilsett kremfløte og kok opp. Pisk inn kalt smør. Rett før servering rører du inn lakserogn og gressløk i den varme smørsausen. Smak til med salt, nykvernet sortpepper og sitron.

Kok opp vann. Salt godt (3 ss salt/liter vann). Ha i aspargesen og la koke i ca. 2 min.

Del potetene i to og skyll de godt i kaldt vann. La de tørke noe. Bland potet med olivenolje, salt, sukker og nykvernet sortpepper. Bak potetene gylne i 180 graders ovn i ca. 30 minutter.