

Bagt torsk med stegte rødbeder, saltet friskost og brunet smør

af Theis Brydegaard



SVÆRHEDSGRAD Let

PERSONER 4

TID 120 min

INGREDIENSER

BAGT TORSK

- 400 g torskefilet med skind
- salt og peber
- 1 spsk. smør

RØDBEDER

- 600 g små rødbeder
- salt og peber
- olie

FRISKOSTCREME

- 150 g friskost
- 50 g creme fraiche 38%
- 0.5 stk. saft og skal fra halv citron
- salt og peber

BRUNET SMØR MED PURLØG, HASSELNØDDER OG SOJA

- 150 g saltet smør
- 1 bdt. purløg
- 100 g hasselnødder, ristede og hakkede
- 0.5 dl soja

TILBEREDNING

1. **BAGT TORSK:** Krydr fisken godt med salt og peber, og lad den stå at trække i cirka 30 minutter.
2. Smør et ovnfast fad med smør, og læg fisken heri med skindsiden opad.
3. Bag den herefter i ovnen ved 130 grader i cirka 25 minutter. Fisken er færdig, når den føles fast i kødet, og skindet kan trækkes af.
4. **RØDBEDER:** Skrub rødbederne for jord, og skyl dem grundigt.
5. Kom en god sjat olie på, og maser det rundt på rødbederne. Krydr med masser af havsalt og friskkværnet peber.
6. Pak rødbederne ind i stanniol, og bag dem i ovnen ved 170 grader 1 time, eller indtil de er færdige. De skal føles ligesom en kogt kartoffel, når du prikker i dem.
7. Lad dem køle lidt af, og smut herefter skralden af dem.
8. Bræk dem ud i mindre stykker, og steg dem før servering på en varm pande. De må godt blive lidt brændte.
9. Server dem oven på friskostcremen, og pynt gerne med krydderurter.
10. **FRISKOSTCREME:** Bland det hele sammen i en skål.
11. **BRUNDET SMØR MED HASSELNØDDER OG SOJA:** Smelt smørret i en kasserolle.
12. Lad smørret bruse på middelvarme, indtil det dufter godt af nødder.
13. Sluk for gryden, og hæld smørret over i en skål, og lad det køle lidt af.
14. Sigt smørret gennem et kaffefilter eller lignende. Smørret er nu klar til at blive

varmet op og hældt over retten.

15. Lige inden servering tilsættes hasselnødder, soja og purløg.