



FISK

## Ångad kummel med dashi

Kock: **Gino Fraiman** Tid: **120 min** Portioner: **4**

En relativt enkel fiskrätt med asiatiska inslag. Ni kanske undrar vad Dashi är? Klicka in på receptet så förklarar jag det!

Vi reder ut vad dashi är med en gång.. Det är helt enkelt en buljong man gör med kombu (tång) samt katsuobushi (flingor av rökt bonitofisk) och är en av flera viktiga buljonger som utgör grunden till mycket inom japanskmatlagning. Bland annat misosoppa som man ofta får när man äter sushi.

En klassisk dashi gör man genom att värma på vatten tillsammans med kombu och katsuobushi och låta ligga ca 1-2 timmar och sedan sila av allt och använda buljongen som smaksättning. Men min variant på dashi gör jag med lite extra smaker.

Kombu och katsuobushi hittar ni på asiatiska livsmedelsbutiker eller på nätet. Nu förtiden kan man beställa hem nästan vad som helst från nätet!

#Cheffraimansmat - Klicka på länken för att komma till min instagram



### INGREDIENSER

4 st a 180g kummelfileer eller valfri vitfiskfile  
200 gram skivad shiitakesvamp  
2 st skivad endive sallad



1 paket rädisor, halverade

### **Pickleslag (1-2-3 lag)**

1 dl ättika

2 dl socker

3 dl vatten

### **Dashi**

1 liter vatten

2 bitar kombu (tång)

100 g katsuobushi (rökt bonitofisk)

1 st citrongräs, bankad och finhackad

2 cm färsk riven ingefära

2 st skivad vårlök

1 st skivad vitlöksklyfta

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Vi börjar med att picklad rädisorna och det gör vi lättast genom att blanda alla ingredienserna till 1-2-3 lagen i en kastrull och kokar upp för att sockret ska lösas upp. Låt kallna något och tillsätt rädisorna och låt dem ligga i lagen tills det är dags att servera maten.
- 2** I en djup kastrull fräser du med lite olja allt förutom tång och bonitofisken, utan att det tar färg i ca 1-2 minuter. Tillsätt sedan vatten, tång och bonitofisken. Koka upp och ställ sedan kastrullen åt sidan och låt stå 1-2 timmar. Sila sedan av och behåll buljongen såklart! Smaka av och tillsätt salt efter smak.
- 3** Stek shiitake svamp i en varmstekpanna, tills att svampen fått lite färg. tillsätt endivesalladen och stek yttligare i ca 1 minut. krydda upp med lite salt och peppar efter egen smak.
- 4** Om du har bambu ångkokare så sätter du fiskfileerna (salta och peppra, vitpeppar till fisk) i den och ångar av över kokande vatten i ca 8 minuter eller tills att fisken når upp till 42 grader innertemperatur. Har du inte en ångkokare så kan du isåfall steka fisken eller lägga en platt sil ovanför en kastrull med kokande vatten.
- 5** Servera i en djup tallrik. Börja med att lägga på shiitake/endivefräset mitt på tallriken. Sedan fisken på fräset. Därefter tillsätter du rädisorna och till slut häller du på önskad mängd buljong. Se bild för tips!

Smaklig måltid!