



Ångad torsk med räkor och räksky

Kock: **Henrik Norström** Tid: **90 min** Portioner: **4**



Ångad torsk med sky på räkskal, dill-och fänkålsfrön. Denna sky kokar du på egen fond, inte alls särskilt svårt men så mycket godare.



INGREDIENSER

600-700 g torskfilé
300 g räkor
1 st gul lök
0,5 st morot
1 bit fänkål
1 tsk dillfrön
1 tsk fänkålsfrön
6 dl vatten, ca
60 g smör

GÖR SÅ HÄR

- 1** Rimma torsken 1 timme i 7-procentig rimlag. Gör det så nära som möjligt inför torskens tillagning. Rimmar du dagen innan drar det ur mer vätska ur fisken och resultatet blir sämre.
- 2** Skala räkorna, spara skalerna. Finhacka gul lök, morot och fänkål. Fräs hacket med dillfrön och fänkålsfrön i kastrull med lite smör i ca 20 min vid låg temperatur utan att det tar färg.
- 3** Ta en ny kastrull och hetta upp den ordentligt med 1 msk olja. Fräs räkskalerna i kastrullen ett par minuter. Lyft över till de frästa grönsakerna, täck med vatten och en stor klick smör. Tänk på att räkskalerna ger god sälta innan du kryddar. Koka upp och dra åt sidan. Låt stå en halvtimme och sila.
- 4** Koka upp igen och smaka av. Reducera ytterligare om du vill ha mer smak. Mixa sen såsen och red med lite maizenavatten till simmig konsistens. Klart. Några droppar citron och nymald svartpeppar ökar fräschören.
- 5** Ånga torsken i 70° ångugn på plåt till 38° innertemp. Om du ej har ångugn kan du baka i vanlig ugn. Lägg gärna fiskbitarna på ett hållbleck eller en torr ren handduk.
- 6** Lägg räkorna på torsken, koka upp såsen och häll den varma såsen över torsken och räkorna.