



FISK

## Sjötunga med champagnesås

Kock: **Per Morberg** Tid: **60 min** Portioner: **6**

Finaste avslutet på året - Sjötunga i Champagne!

Utgå från en bra fond, låt såsen puttra ner tills den får den där mättade, beige färgen, slå på champagnen, låt det ånga av och har jag sagt att man ska smaka av medan man lagar maten?



## INGREDIENSER



1 kg filé av sjötunga  
salt och vitpeppar  
1-2 st morötter  
3 st schalottenlökar  
10 cm purjolök  
3 dl champagne  
1.5 dl fiskbuljong  
25 g smör

### **Champagnesås**

3 st schalottenlökar  
1 st liten morot  
7 st champinjoner  
smör till stekning  
några persiljestjälkar  
1 kvist timjan  
7 dl fiskbuljong  
5 dl champagne  
5 dl vispgrädde  
75 g smör  
salt och nymalen vitpeppar

### **Garnering**

1 st morot  
75 g rotselleri  
0.5 st purjolök  
30 st havskraftstjärtar



## GÖR SÅ HÄR

- 1** Värm ugnen till 175 grader.
- 2** Salta och peppra fiskfiléerna, rulla ihop dem med den sida där skinnet suttit inåt och lägg dem i en smord ugnform.
- 3** Skala och skiva morötterna och schalottenlöken. Skölj och skiva purjolöken. Lägg alltsammans i formen och häll på champagne och buljong. Strö över lite salt och klicka på smör. Ställ in formen i ugnen och pochera fisken i cirka 10 minuter, ös då och då.
- 4** Ta upp fisken ur formen och håll den varm under folie. Spara buljongen till såsen.
- 5** Skala och skiva löken och moroten till såsen. Klyfta champinjonerna. Fräs alltsammans i lite smör med persiljestjälkarna och timjankvisten i en kastrull utan att det tar färg.
- 6** Slå på buljongen från fiskkoket samt ytterligare fiskbuljong, sammanlagt 7 dl, och champagnen.
- 7** Koka ner tills cirka hälften återstår. Sila såsen (tryck lite med en träslev i silen) ner i en annan kastrull.
- 8** Tillsätt grädden och koka ner såsen ytterligare tills 6-7 dl återstår.
- 9** Vispa ner smöret i såsen strax före servering för att få den glansig. Smaka av med salt och peppar.
- 10** Skala och finstrimla moroten och rotsellerin till garneringen. Skölj och finstrimla purjolöken. Förväll alltsammans några sekunder i kokande vatten.
- 11** Häll lite champagne över fisken strax före servering. Servera med champagnesås och garnera med havskräftstjärtar och de finstrimlade grönsakerna.