FISK

Pekanstekt fjordörret med apelsin- och rosmarinsås

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **60 min** Portioner: **4**

60

Fjordörret (laxfisk) med en skorpa av söta pekannötter serveras med en fräsch sås på apelsin och rosmarin. Många smaker i en lyckad kombination.

INGREDIENSER

800 g norsk fjordörret (eller annan laxfisk)
2 dl pekannötter
1.5 dl vetemjöl
1 st äggvita
2 msk smör
salt och peppar
Sås
2 st apelsin
0.5 st citron
2 st schalottenlök
1.5 dl vitt vin, torrt

0.5 dl vitvinsvinäger
3 stjälkar persilja
3 stjälkar timjan, färsk
3 stjälkar rosmarin, färsk
0.5 dl vispgrädde
100 g smör

Sallad
1 st morot
1 st hjärtsallad
10 stjälkar gräslök, färsk

GÖR SÅ HÄR

1. Fisken: Skär fjordörret i portionsbitar och strö över salt och peppar.
2. Kör pekannötterna och hälften av vetemjölet i matberedare och lägg sedan över i en vid skål.
3. Lägg resten av vetemjölet i en egen skål och vispa upp äggvitan lätt i en tredje skål.
4. Doppa ena sidan av fiskbitarna i vetemjöl och den andra sidan först i äggvita och sedan i pekanblandningen.
5. Smält smöret i en stekpanna och låt det bli gyllenbrunt. Lägg i fisken med pekanblandningen nedåt och stek tills de är gyllenbruna och krispiga. Vänd sedan och stek den andra sidan så att de blir precis genomstekta.
6. Såsen: Pressa saften ur apelsinerna och citronen och finhacka schalottenlöken.
7. Lägg apelsinsaft, citronsaft, schalottenlök, vitt vin, vitvinsvinäger, persiljekvistar och timjan i en kastrull och koka försiktigt i ca 10 minuter. Tillsätt rosmarin och koka tills ungefär en tredjedel av vätskan återstår.
8. Sila såsen till en ren kastrull, tillsätt vispgrädde och koka upp. Sänk värmen och rör ner smöret i omgångar. Såsen får inte koka. Smaka av med salt och peppar.
9. Salladen: Riv moroten och finstrimla hjärtsalladen. Finhacka gräslöken och blanda med morot och sallad.
10. Servering: Servera fjordörret med såsen och salladen. Garnera gärna med gräslök och hela pekannötter.