Skrei (torsk) med bacon og ertepuré

Ingredienser



Stekt torskeloin:
♥ 800 g fersk torskeloin (helst skrei, se tips)
♥ 0,5 dl maldonsalt eller grovt havsalt (skal skylles vekk)
♥ 2 ss olivenolje
♥ 2 ss smør
♥ 2 fedd hvitløk
♥ frisk timian

Bacon:
♥ 150 - 300 g bacon (se tips)

Ovnsbakt sopp og sjalottløk:
♥ 200 g aromasopp
♥ 6 - 8 sjalottløk (avhengig av størrelse)
♥ 1 ss vann
♥ 1 ss olivenolje
♥ 1 ss smør
♥ salt og pepper
♥ frisk timian

Ertepuré:
♥ 650 g frosne erter
♥ 1 fedd hvitløk
♥ 50 g smør

♥ salt og pepper

Servering:
♥ kokte poteter

Fremgangsmåte

Ovnsbakt sopp og sjalottløk:
Jeg starter med å gjøre klar sopp og sjalottløk som skal bakes i ovnen mens det øvrige tilberedes.

Vask soppen og skrell løken. Del dette i litt mindre biter. Ha bitene i en ildfast form (ca. 20 x 20 cm). Hell over litt vann og olje. Legg på noen små smørklatter. Kverne over salt og pepper og legg på fersk timian.

Sett dette midt i ovnen ved 180°C i ca. 30 minutter.

Ertepuré:
Ha ertene i en kjele. Tilsett kokende vann og la ertene småkoke i ca. 5 minutter.

Sil vekk det kokende vannet. Ha smør og knust hvitløksfedd i kjelen. Bruk en stavmikser til å mose ertene sammen til en jevn ertepuré. Smak til med litt salt og pepper.

Stekt torskeloin og bacon:
Del fisken i 4 stykker. Finn frem en tallerken og legg på fiskestykkene. Dekk fiskestykkene med grovt salt på begge sider. La fisken ligge slik i 10 - 15 minutter.

I mens kan du skjære opp bacon i mindre biter og steke disse i tørr stekepanne. Legg de sprøstekte baconbitene til side (men behold baconfettet i pannen).

Skyll saltet av fiskestykkene i rennende, kaldt vann. Tørk dem lett med kjøkkenpapir.

Varm opp olivenolje og smør i stekepannen (sammen med resten av baconfettet) og legg fiskestykkene i pannen. Stek dem først på den ene siden på middels varme til du får en god stekeskorpe før du snur fiskestykkene og steker på den andre siden. Øs stekesjyen over fisken noen ganger mens fisken steker. Ha oppdelte hvitløksfedd og frisk timian i pannen. Ha på lokk og la fiskestykkene dampe i noen minutter til du ser at de flaker seg lett (som er et tegn på at de er ferdigstekte).

Ha bacon i pannen helt på slutten, slik at det blir varmet opp igjen, og legg på litt mer frisk timian rett før servering.

Servering:
Server stekt skrei med bacon, ovnsbakt sopp og sjalottløk, småpoteter og ertepuré.

Tips

♥ Skrei er den beste typen torsk som holder til i det iskalde Barentshavet, og som tar turen ned til norskekysten og særlig rundt Lofoten for å gyte sånn i perioden januar - mars. Fisken har fantastisk fast og hvitt kjøtt som flaker seg på en herlig måte, og en nydelig smak.

♥ Torskeloin er den tykkeste og mest kjøttfulle delen av ryggen på torsken, og regnes for å være selve "indrefileten" på torsken. Fersk loin av skrei er eksklusivt, men til gjengjeld noe av den beste fisken man kan spise. Har du ikke skrei, kan denne retten selvsagt også lages med loin av vanlig torsk.

♥ Torskeloin kan kjøpes med eller uten skinn. Dersom du kjøper torskeloin med skinn, starter du stekingen med skinnsiden vendende ned først. Stek på middels varme til skinnsiden har fått god farge før du snur fisken og steker på den andre siden. Jeg brukte her loin av skrei uten skinn.

♥ Det å salte fiskestykkene en stund før steking gjør at fiskekjøttet trekker seg sammen og avgir litt væske, noe som gjør at torsken holder bedre på fastheten ved varmebehandlingen. Det er viktig at du skyller vekk dette saltet før du steker fiskestykkene, ellers vil de ferdigstekte fiskestykkene bli alt for salte.

♥ Selv om du skyller av det grove saltet før stekingen, vil noe av saltet trekke inn i fiskekjøttet. I tillegg tilfører også stekt bacon salt smak, så det pleier ikke å være nødvendig å salte fisken ved stekingen.

♥ Det er såpass mye god stekesky og fett i pannen etter stekingen av fisk og bacon, at dette fungerer godt som saus. Sammen med ertepuréen synes jeg derfor at det ikke er nødvendig med annen saus.

♥ Noen i min familie er veldig glad i bacon □□, så derfor sørger jeg for at det er rikelig med det. Det går fint å halvere mengden til 150 g (1 pk) dersom du ikke synes at det er nødvendig med så mye.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/skrei-torsk-med-bacon-og-ertepure