Skrei (torsk) med gulrøtter og eggesmør



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

Eggesmør:
♥ 6 egg
♥ 300 g smør

Servering:
♥ kokte mandelpoteter
♥ kokte gulrøtter
♥ 2 sitroner
♥ fersk kruspersille

Fremgangsmåte

Eggesmør:
Kok eggene til de er hardkokte (se tips). Legg dem i kaldt vann så de blir avkjølt, og fjern deretter skallet.

Hakk eggene opp i biter. Bruk gjerne eggdeler. Del egget i skiver. Snu egget og del på nytt så egget blir delt i små biter.

Smelt smøret og vend de hakkede eggene i smøret. Hold eggesmøret varmt frem til servering.

Stekt torskeloin:
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 rense gulrøtter og skjære dem i mindre biter. Disse kokes møre i vann.

Sett også mandelpotetene på koking.

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

Varm opp olivenolje og smør i stekepannen 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 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).

Servering:
Server stekt skrei med kokte gulrøtter, mandelpoteter og varmt eggesmør.

Legg en halv sitron på hver tallerken. Pynt med finhakket kruspersille.

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.

♥ Eggkoker er praktisk, men koker du eggene i kjele pleier koketiden være 8 - 10 minutter, avhengig av størrelsen på eggene. Jeg bruker store egg (størrelse L).

♥ Dersom du ikke har eggdeler, hakker du opp eggene med en kniv i stedet.

♥ Dersom du ønsker å lage en mindre porsjon eggesmør, er det så klart bare å skalere ned oppskriften, for eksempel til 4 egg og 200 g smør.

♥ Hvis du vil pimpe opp eggesmøret, kan du vende inn hakkede urter, for eksempel kruspersille eller dill. Du kan smaksette eggesmøret med litt ekstra kvernet salt, pepper og eventuelt en liten skvis sitronsaft.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/skrei-torsk-med-gulrotter-og-eggesmor