Det søte liv...

Breiflabb med beurre blanc og persillerotmos

Ingredienser



Pannestekt breiflabb:
♥ 800 g breiflabbfilet (se tips)
♥ 2 ts flaksalt
♥ 1 ss olivenolje
♥ 2 ss smør
♥ 2 fedd hvitløk

Persillerotmos:
♥ 1 kg persillerot
♥ 100 g smør
♥ 2 - 3 ts flaksalt

Stekte småpoteter med aspargesbønner, rødløk og spinat:
♥ 400 g perlepoteter eller andre småpoteter
♥ 50 g smør
♥ 1,5 rødløk
♥ 200 g aspargesbønner
♥ 200 g spinat
♥ kvernet salt og pepper

Beurre blanc (smørsaus) med fløte og sjalottløk:
♥ 3 sjalottløk
♥ 1 ss hvitvinseddik
♥ 1 dl hvitvin
♥ 2 dl kremfløte
♥ 150 g smør (kaldt og i terninger)
♥ kvernet salt og hvit pepper

Fremgangsmåte

Start med å gjøre klart tilbehøret slik at steking av breiflabbfiletene er noe du gjør helt til sist. Her startet jeg med å lage klar persillerotmosen og deretter de stekte småpotetene. Deretter lagde jeg smørsausen og de stekte fiskestykkene samtidig slik at de begge ble ferdige omtrent på likt.

Persillerotmos (se bilder og mer detaljert fremgangsmåte **HER**):
Rens persillerot og skjær i mindre biter. La disse småkoke i usaltet vann til bitene er helt møre (ca. 15 minutter). Sil bort vannet og mos med en stavmikser. Tilsett smøret og kjør det sammen med persillerotmosen. Smak til med flaksalt.

Stekte småpoteter med aspargesbønner, rødløk og spinat (se bilder og mer detaljert fremgangsmåte **HER**):
Kok potetene møre i kokende vann. Hell av vannet og la potetene tørke. Ha dem i en panne med smøret. La smøret smelte.

Rens rødløk og skjær i skiver. Skjær av tuppene på aspargesbønnene og kutt i litt mindre biter. Ha rødløk og aspargesbønnene i pannen med potetene og smøret og vend om. Tilsett spinatbladene, litt om gangen, og vend om.

La dette steke sammen i ca. 10 minutter. Spinatbladene vil etter hvert "klappe sammen". Potetene er ferdige når de har fått litt stekeskorpe, løken er myk og gyllen og aspargesbønnene er møre. Smak til med kvernet salt og pepper.

Beurre blanc (smørsaus) med fløte og sjalottløk (se bilder og mer detaljert fremgangsmåte **HER**):
Finhakk sjalottløk. Ha dette i en kjele sammen med hvitvinseddik og hvitvin. La dette småkoke i noen minutter slik at væsken nesten fordamper helt.

Tilsett kremfløten. Kok opp sausen på nytt og la deretter småkoke mens du visper i den til væskemengden reduseres til omtrent halvparten.

Ta da kjelen av platen. Pisk inn kaldt smør i terninger. Ha i noen terninger av gangen og pisk kraftig for hånd mens smøret smelter og blander seg med sausen. Denne prosessen (emulsjon) gjør at det danner seg en tykk og kremete smørsaus.

Pannestekt breiflabb:
Finn frem breiflabbfileten. Skjær fiskefileten i porsjonsstykker på ca. 200 gram. Dryss på litt flaksalt på begge sider.

Varm olje i en panne og legg i breiflabbfiletene. Stek fiskestykkene på middels varme så de får litt stekeoverflate på begge sider.

Senk varmen og tilsett smør og knuste hvitløksfedd. Stek fiskestykkene videre, og øs jevnlig smøret over fiskestykkene. Jeg liker å legge lokk på pannen i noen av minuttene. Samlet steketid avhenger av hvor tykke fiskestykkene er, men det pleier å holde med ca. 3 minutter på hver side (totalt ca. 6 minutter, se tips).

La fisken hvile i pannen i 3 - 5 minutter før servering.

Servering:
Server stekte breiflabbstykker varme og nystekte. Start med å legg rikelig med varm **persillerotmos** på tallerkenen. Legg på den stekte breiflabben. Øs den nydelige sausen **beurre blanc med kremfløte og sjalottløk** over fisken og server **stekte småpoteter med aspargesbønner, rødløk og spinat** ved siden av.

Tips

♥ Jeg har her brukt fersk breiflabbfilet (uten ben). Beregn ca. 200 gram breiflabbfilet per porsjon. Det fine med breiflabbfilet er at når det store ryggbenet er fjernet, er resten av fiskekjøttet helt uten småben. Dersom du ikke har breiflabb, kan denne middagen også lages med annen type fisk, slik som **skrei (torsk)**.

♥ Lag tilbehøret klart på forhånd og hold det varmt, slik at du kan servere måltidet raskt etter at fisken er ferdigstekt. Fisken kan med fordel hvile i pannen i opp til 5 minutter etter at den er ferdigstekt, men så bør den serveres.

♥ Også sausen beurre blanc bør være nokså nylaget før servering. Hvis du vil varme den opp igjen, må du være veldig forsiktig med at sausen ikke må nå kokepunktet, ellers kan den lett skille seg.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/breiflabb-med-beurre-blanc-og-persillerotmos