Torsk fra Provence med tomat og oliven (Cod Provençal)



Ingredienser

♥ 600 g fersk torskefilet
♥ 1 ss maldonsalt
♥ 1 løk
♥ 4 fedd hvitløk
♥ 2 ss olivenolje
♥ 400 g hermetiske cherrytomater (1 boks)
♥ 1 ts provencekrydder
♥ 1 bunt bladpersille
♥ 1 ss balsamicoeddik
♥ 250 g cherrytomater (søte)
♥ 100 g sorte oliven (hele, uten stener)
♥ kvernet salt og pepper
♥ 1 bunt basilikum
♥ 0,5 sitron

Potetmos:
♥ 1 kg poteter (skrelt vekt)
♥ 75 g smør
♥ 2 dl helmelk
♥ flaksalt

Fremgangsmåte

Legg torskefileten på en tallerken og dryss på maldonsalt. La fisken ligge slik i romtemperatur i ca. 15 minutter.

Skjær løk og hvitløk i skiver. Finn frem en ildfast form eller stekepanne som tåler å settes i stekeovnen. Ha løken i pannen med olivenolje. Stek løken på middels varme i noen minutter til den blir blank og myk.

Tilsett hermetiske cherrytomater og grovt hakket bladpersille. Bland godt og smak til sausen med provencekrydder, litt balsamicoeddik og salt og pepper.

Skjær torskefileten i 3 porsjonsstykker og legg dem i sausen. Kvern litt salt og pepper over fiskestykkene. Legg halve cherrytomater og hele oliven innimellom fiskestykkene. Riv opp litt frisk basilikum og dryss over.

Dekk til formen/pannen med aluminiumsfolie. Sett formen/pannen i stekeovnen på midterste rille ved 200°C i ca. 20 minutter. Lag imens potetmosen.

*Potetmos (se grundig beskrivelse og bilder i innlegget **HER**):*
Skrell potetene og del dem opp i litt mindre biter. Ha dem i en mellomstor kjele. Fyll opp kjelen med vann så vannet dekker potetene godt. Kok potetbitene til de er helt møre. Sil vekk vannet. Mos de varme potetbitene med en potetstamper (ikke bruk stavmikser, se tips).

Ha først i smøret i kjelen, og bruk potetstamperen til å mose smøret jevnt inn i den varme potetmosen ettersom det smelter. Ha så i melken. Bruk nå en tresleiv eller lignende til å røre inn melken (tilsett litt ekstra melk dersom du synes den er for tykk). Smak til potetmosen med salt.

Servering:
Ta den ovnsbakte torsken ut av ovnen. Skvis litt sitron over fiskestykkene og dryss over ekstra frisk basilikum.

Serveres varm og nylaget sammen med potetmosen.

Tips

♥ Jeg har her brukt fersk torskefilet, som gir best resultat. Det går imidlertid an å bruke frossen torsk også, men sørg da for at fisken er helt tint før du har den i pannen.

♥ **Herbes de Provence** (provencekrydder) er en krydderblanding som fås kjøpt i de fleste matbutikkene. Krydderblandingen består av tørkede krydderurter som er typiske for Provence-området i Frankrike. Akkurat hvilke krydder som brukes kan

variere, men ofte inngår timian, oregano, rosmarin, basilikum, merian, salvie og fennikelfrø. Har du ikke provencekrydder, kan du bruke tørket timian, oregano eller basilikum, eller holde deg til de friske urtene.

♥ Bruk gjerne friske cherrytomater som er ekstra søte, og 1 boks hermetiske cherrytomater av god kvalitet.

♥ Balsamicoeddik tilsettes for å gi litt syre til retten. Det går fint å bruke hvitvinseddik i stedet. Alternativt kan du tilsette 0,5 dl hvitvin.

♥ Jeg brukte her en stekepanne (26 cm i diameter) fra Le Creuset, som tåler å settes i stekeovnen. Det går like fint å bruke en ildfast form (rund 26 cm eller firkantet, ca. 20 x 30 cm). I stedet for å ovnsbake torsken, går det også an å sette lokk på stekepannen og la pannen stå på stekeplaten på middels varme i 20 minutter til torsken er klar.

♥ **Potetmosen:** Ikke ha salt i vannet når du koker potetene. Dette for å unngå at potetmosen blir seig. Minst like viktig er det at du ikke moser de kokte potetene med stavmikser. Da vil mosen fort kunne bli seig. Følg den angitte rekkefølgen ved å først røre inn smøret og deretter melken. Melken kan gjerne varmes til lunken før den tilsettes, men det går også greit med kald melk dersom du har blandet smøret inn først. Fordelen med lunken melk er at potetmosen holder seg varm.

♥ I stedet for potetmos, kan du servere fiskeretten sammen med kokte eller **ovnsbakte småpoteter** med provencekrydder.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/torsk-fra-provence-med-tomat-og-oliven-cod-provencal