Torsk med eggesaus



Ingredienser

Kokt (trukket) torsk:
♥ 1–1,2 kg torskefilet (se tips)
♥ 1,5 liter vann
♥ 2 terninger fiskebuljong
♥ 3 laurbærblad
♥ 1 ss hvit pepper, malt
♥ 1 ts hel allehånde

Eggesaus:
♥ 5 egg
♥ 75 g smør
♥ 3 ss hvetemel
♥ 5 dl fiskevann (jf. ovenfor)
♥ 3 dl kremfløte
♥ 0,5 dl hakket kruspersille
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ kokte poteter
♥ kokte erter og/eller sukkererter

Fremgangsmåte

Kokt (trukket) torsk:
Finn frem torskefilet og krydderet. Ha 1,5 liter vann og krydderet i en kjele og gi dette et oppkok.

Skjær fiskefilet i store serveringsstykker og legg ned i vannet. La fisken trekke i det kokende varme vannet i ca. 5 minutter (se tips).

Løft fisken ut av vannet og over i et serveringsfat med høye kanter (slik at du også får plass til eggesausen). Behandle torsken forsiktig, for den flaker seg lett. Dekk over med folie så fisken ikke blir tørr.

Sil av fiskevannet og mål opp 5 dl (spar på resten av fiskevannet i tilfelle du trenger litt mer til sausen).

Tilbehør:
Kok poteter slik at de er klare når eggesausen er ferdig.

Gjør også klar kokte erter og/eller sukkererter.

Eggesaus:
Start med å koke eggene til de er hardkokte (koketid i kokende vann er 8–10 minutter, eller bruk eggkoker).

Smelt smøret i en kjele. Tilsett hvetemelet. Rør dette sammen til en jevning. Spe med 5 dl av det silte fiskevannet. Rør til sausen er klumpfri. Tilsett kremfløten.

Gi sausen et oppkok mens du visper i den, og la den deretter småkoke i ca. 5 minutter. Smak til sausen med kvernet salt og pepper. Spe eventuelt med litt ekstra fiskevann dersom du synes at sausen er for tykk.

Skrell og grovhakk de kokte eggene. Ha eggehakket i den hvite sausen sammen med hakket kruspersille.

Hell den varme eggesausen over fisken.

Servering:
Server torsk i eggesaus varm og nylaget, med kokte poteter og erter og/eller sukkererter som tilbehør.

Tips

♥ Jeg har her brukt fersk torskefilet (loin), men det går også fint å bruke torskefilet som har vært frosne. Jeg har laget en nokså stor porsjon her, men det er jo bare å redusere mengdene hvis du vil det.

♥ Merk at vannet ikke skal koke etter at man legger torsken ned i vannet. Fisken skal kun trekke i det kokende varme vannet. Torsken er ferdig når du ser at den begynner å flake seg. Med fersk torskefilet, som jeg har brukt her, holder det med 5 minutter. Dersom du i stedet bruker halvfrosne fileter, kan det ta noen minutter lenger.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/torsk-med-eggesaus