Boknafisk med gulrotstuing og baconsmør



Ingredienser

Boknafisk:
♥ 800 g boknafiskfilet (se tips)
♥ 2 liter vann
♥ 0,5 dl grovt salt
♥ 1 ss vineddik

Gulrotstuing:
♥ 500 g gulrøtter (skrelt vekt)
♥ 1 dl kokevann fra gulrotkokingen
♥ 50 g smør
♥ 3 ss hvetemel
♥ 2 dl helmelk
♥ 0,5 dl kremfløte
♥ litt sukker (smak til)
♥ litt revet muskat (smak til)
♥ litt hvit pepper (smak til)
♥ kvernet salt

Baconsmør:
♥ 280 g bacon
♥ 2 ss smør

Servering:
♥ kokte poteter
♥ litt kruspersille

Fremgangsmåte

Boknafisk:
Sjekk om boknafisken må vannes ut (dette står i så fall på pakningen).

Bruker du fryst boknafisk, bør den tines i kjøleskapet over natten.

Ha vann i en stor kjele og tilsett grovt salt og litt vineddik. Gi vannet et oppkok. Ta kjelen av platen og legg fiskestykkene i vannet.

La fisken trekke i det varme vannet i 10–12 minutter.

Løft fiskestykkene ut av vannet.

Gulrotstuing:
Kutt skrelte gulrøtter i små terninger og ha i en kjele. Ha vann i kjelen, men bare så gulrøttene akkurat blir dekket av vannet (se tips). La gulrotbitene småkoke til de er møre.

Sil kokevannet og mål opp 1 dl.

Vask kjelen og ha smør i kjelen. La smøret smelte og rør inn hvetemelet til en jevning. Spe med gulrotvannet mens du visper godt. Visp deretter inn melk og kremfløte. Varm opp under omrøring til du får en tykk, hvit saus. Smak til sausen med litt sukker, litt revet muskat, litt hvit pepper og kvernet salt.

Vend til slutt de kokte gulrotbitene inn i den hvite sausen.

Baconsmør:
Kutt bacon i små biter. Stek baconbitene i panne sammen med et par spiseskjeer smør.

Servering:
Server varm, nytrukket boknafisk sammen med varm gulrotstuing og kokte poteter. Topp med baconsmør og et dryss persille.

Tips

♥ Jeg har brukt fryst "Halvors Boknafiskfilet", som er et supert produkt (400 gram pr pakke). Boknafisken kommer i skinn- og benfrie fileter, som ikke trenger å vannes ut. Fisken tines i kjøleskapet over natten.

♥ Vannet som fisken skal trekke i tilsettes grovt salt og litt eddik for å gi god smak på fisken. Det er godt at fisken er litt salt siden gulrotstuingen er litt søt.

♥ Det er om å gjøre å få mest mulig konsentrert smak på gulrotvannet som du bruker i sausen, så derfor bør du ikke koke gulrotbitene i mer vann enn nødvendig.

♥ For at alt skal bli ferdig omtrent samtidig, starter jeg med å sette på potetene og så lage klar gulrotstuingen. Så legger jeg fiskestykkene i det varme vannet og lar de trekke mens jeg steker bacon. Slik kan alt serveres varmt på samme tid.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/boknafisk-med-gulrotstuing-og-baconsmor