

PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

INKÖPSLISTA

ÅNGAD HÄLLEFLUNDRAN MED SMÖRBAKAD SVARTROT RIMMAT FLÄSK & RÖDVINSÅS

4 personer:

- Hälleflundra (600 g med skinnet kvar)
- Svartrötter (500 g)
- Gul lök (1 st, 4 skivor till garnering)
- Smör (300 g normalsaltat)
- Rimmat sidfläsk (75 g)

Rödvinsås:

- Olivolja (3 msk)
- Schalottenlökar (2 st)
- Vitlök (4 st klyftor)
- Morot (1 st)
- Palsternacka (1 st)
- Tomatpuré (1 msk)
- Vitpepparkorn (Ca 10 st)
- Lagerblad (2-3 st)
- Dragon (2-3 kvistar färsk)
- Rött vin (60 cl)
- Kalvbuljong (1 liter eller 1 l vatten, två buljongtärningar.)
- Smör (30 g)
- Maizena (Ev. ca 1 msk till redning)