

PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

ÅNGAD HÄLLEFLUNDRAN MED SMÖRBAKAD SVARTROT RIMMAT FLÄSK & RÖDVINSSÅS



4 personer:

- 600 g hälleflundra med skinn kvar
- 500 g svartrötter
- 4 skivor gul lök till garnering
- 300 g smör att brynas (normalsaltat)
- 75 g rimmat sidfläsk

Rödvinssås:

- 3 msk olivolja
- 2 Schalottenlökar
- 4 vitlöksklyftor
- 1 morot
- 1 palsternacka
- 1 msk tomatpuré
- Ca 10 vitpepparkorn
- 2-3 lagerblad
- 2-3 kvistar färsk dragon
- 60 cl rött vin

Gör så här:

Börja med såsen, den tar mest tid.

1. Skala och hacka schalottenlök, vitlök, morot och palsternacka grovt. Bryn i olivoljan.
2. Tillsätt tomatpuré och bryn den så att smaken rundas av. Tillsätt vinet, dragon och vitpepparkorn och reducera till 2/3 återstår.
3. Tillsätt buljongen och reducera till ca hälften återstår.
4. Sila av såsen och häll tillbaka den i pannan. Låt såsen koka upp igen. Vill du ha en tjockare sås kan du reda av den lite med Maizena blandat med lite vatten.
5. Mot slutet blankar du av såsen med ca 30 g smör i tärningar under jämn vispning.

Under tiden:

- 1 liter kalvbuljong (1 l vatten, två buljongtärningar. Värm detta innan så att buljongen löser sig)
 - 30 g smör till blankning av sås
 - Ev Maizenaredning+ lite vatten
1. Skär flundran i fyra jämnstora bitar. Salta den lätt och låt rimma ca 15 min. Placera bitarna i en ugnssäker form och skyl botten med vatten. Baka av den i ugnen på 150° ca 15 min, fisken skall hålla ca 48°
 2. Skala svartrötterna och dela dem till ca 10 cm långa stavar. Smält smöret i en liten gryta och lägg i de delade svartrötterna. Bryn till smöret börjar mörkna och få brynt karaktär. Svartrötterna är klara.
 3. Skär sidfläsket i bitar. Bryn fläsket till önskad färg i lite olja.
 4. Skär den gula löken till fyra runda fina skivor ca 3mm tjocka. Lägg dem i torr varm panna och sota ena sidan. Använd till garnering som på bilden. Gör en såsspegel, lägg upp och garnera med lite färska dragonblad.