



Lindholmen Matsal recept Fiskskolan 13 och 27 april 2016

Pocherad torskfilé eller annan vit Nordsjöfisk

700g torskfilé eller filé av annan god Nordsjöfisk
1dl vin
1dl vatten
Rimlag: 0,7 dl salt till 1 liter vatten

Blanda salt med kallt vatten. Rör om tills saltet löst sig. Dela upp filén i 4 lika stora portionsbitar.

Ryggbiten kan behållas hel medan biten ner mot svansen viks ihop så att portionerna blir jämntjocka. Låt fisken ligga i rimlagen 30 minuter och lyft sedan ur den.

Detta kan göras i förväg t.ex dagen innan. Sätt ugnen på 150C°. Smöra en ugnssäker form och lägg i fisken. Häll över vin och vatten och täck med smörpapper.

Låt gå i ugnen 15-20 minuter tills fisken fått en innertemperatur på ca.45C°. När fisken tas från ugnen kommer innertemperaturen stiga ytterligare ett par grader.