

De tre vinderopskrifter af etape 4 i den bornholmske Fiskedyst

Vinder af finalen

Thai-torsk med coco-ris

Indsendt af Kristian Goertz, Rønne

Til 6 personer som hovedret.

Tilberedning: Thai-chutney 30 minutter, retten 40 minutter.

Torsken skal hvile 2x 1 time, hvor de 70 minutter bruges til tilberedning og de andre 50 til borddækning☺.

Indkøbsliste maden

6 torskeloins (rygfilet, ca. 750 g)
1 stor citron eller 1 dl citronsaft
2 store pæne bundter forårsløg
3,5 dl Basmati ris (ca. 300 g)
1 dåse coconut mælk
6 cm fersk ingefær i fingertykkelse
40 g smør
Salt og sukker
Lidt oliven- eller rapsolie

Indkøbsliste Thai-chutney

2 hele hvidløg
2 mellemstore løg
8 cm fersk ingefær i fingertykkelse
Smør og olivenolie, 50 g af hvert
1 tsk god sojasauce
2 tsk citronsaft
1,5 dl Sweet Thai Chili Sauce

Tilberedning

Thai-chutney kan godt laves i forvejen. (Den holder sig mindst 4 uger i køleskabet, og da den smager godt til mange andre fisk- og kødretter, skulle man måske lige lave en dobbelt portion. Ellers laves den i torskens hviletid.

Hvidløg og ingefær skrælles og snittes i 1x1x1 mm tern.

Løg skrælles og snittes i små tern.

Ingefær og løg blandes sammen, dækkes af og sættes til side.

Hvidløg holdes for sig selv og dækkes af.

Soja, citronsaft og chilisauce blandes godt, dækkes af og sættes til side.

Smør smeltes i en pande, olivenolie tilsættes.

Løg-/ingefærblandingen steges til de lige bliver lysebrune. Vendes tit. Hvidløg tilsættes. Alt vendes tit. Når de er mellembrene og begynder at blive mørkebrune, fiskes alt op med en hulske og lægges til side. Soja-/citron-/chilisauce-blandingen hældes på panden, varmes op. Løg-/ingefær-/hvidløgsblandingen tilsættes, alt blandes godt og får en kort opkog.

Tages fra varmen, køles ned og opbevares i en lukket beholder i køleskab til den skal bruges.

Varmes i mikro'en eller i en gryde. Hvis den er blevet for 'tyk', kan den godt fortyndes med lidt vand, men så skal den kraftigt tilsmales med yderligere soja og sweet-thai-chili-saucen.

Torsken: Vask og tør torskeloins. Hæld en 50:50 blanding af 1 spsk (=4 g) sukker og 1 spsk (=4 g) salt **per 100 g** torsk i et fad, vendt torsken i det og lad den så rimme tildækket i en time i køleskabet. Tages ud, vaskes godt af under koldt vand og tørres.

Hæld 1 dl citronsaft (2 spsk pr. styk torsk) på det aftørrede fad, vend torskestykkerne i det og lad det hvile tildækket i 1 time i køleskabet.

I mellemtiden:

Coco-risen: Skræl det 6 cm stykke ingefær og skær i bitte små tern. Brun dem let i 40 g smør på en stor pande eller en gryde. Tilsæt 3,5 dl basmati-ris og steg det i 2-3 minutter under permanent omrøring indtil risen er blevet gylden.

Tilsæt så først 1 dåse coconut-mælk, lige bagefter 2 dl vand og 1 tsk salt. Rør rundt. Koges under låg ved svag varme i 10 minutter. Bagefter skal det trække yderligere mindst 10 minutter et lunt/varmt sted.

Forårsløg: Vask og rens og skær dem i ca. 10 cm lange stykker. Tykke stykker og selve løgene deles/firedeles groft. Lægges i ildfast fad, 2-3 spsk oliven-/rapsolie hældes over og løgstykkerne vendes godt i olien.

Fordeles i et jævnt lag.

Torskeloins sættes ovenpå.

Sættes i ovnen ved 200 grader i 20 minutter. Tages ud og 2 store spsk varm Thai-chutney placeres ovenpå hver torskeloin.

Retten anrettes med coco-ris og torskeloin ovenpå en rede af forårsløg.



Nr. 2 i finalen

Mændenes torskefad

Indsendt af Sabine Unterberger Kofod

(4 personer)

800 gr torskefilet
8 skiver bacon
1 bdt. Porrer
250 gr. Kantareller
20 cherrytomater
1 spsk. Paprika
½ l madlavningsfløde
1 dl hvidvin
1 dl tomatpure
150 gr. Små fine ærter
Salt, peber

20 cherrytomater til toppen.

Dup fisken tør og læg den i et ovnfast fad.
Rens porrer og kantareller og skyl tomaterne.
Porrer i skiver og cherrytomater i halve.
Rist baconskiverne gyldne – men ikke sprøde.
Sauter porrer og læg dem over fisken.
Svits derefter svampene og derefter tomaterne.
Fordel enkeltvis over fisken.
Krydr fadet med lidt salt og peber.
Svits paprika på panden og tilsæt hvidvinen, tomatpure og fløden.
Kog sovsen godt igennem.
Fordel ærterne over grønsagerne i fadet og hæld sovsen over.
Læg bacon over og læg 20 halve cherrytomater i toppen af retten.

Sæt fadet i en 200 grader varm ovn i 10 – 15 minutter.

Serveres med ris, pasta eller små nye kartofler.



Nr. 3 i finalen

Græsk Laks med Avocado Tzatziki

Indsendt af Urs Preiselberg

Portioner: 4

Forberedelsestid: 5 minutter. Marineringsid: 20 minutter. Tilberedningstid: 10 minutter. Totaltid: 35 minutter.

Laks marineret i en velsmagende græsk sauce med olivenolie, citron, hvidløg og oregano serveret og toppet med en kølig cremet avocado tzatziki.

- 4 Laksportioner ca.: 125 gr (findes i frysedisken)
- 2 spsk. olivenolie
- 2 spsk. citronsaft (~ 1/2 citron)
- 1 tsk. citronskal (~ 1/2 citron)
- 1 spsk. yoghurt
- 1 fed hvidløg, revet
- 1 tsk. oregano
- 1/4 tsk. salt
- 1/4 tsk. peber
- avocado tzatziki som topping.

1. Mariner laksen i olien, citronsaft og citronskal, yoghurt, hvidløg, oregano, salt og peber i 20 minutter, før du placerer den på en bradepande og bager den i en forvarmet (200 grader) ovn indtil laksen bare begynder at flage let, omkring 10 minutter.

2. Serveres toppet med avocado tzatziki (Se næste side) og en grøn Salat dertil. God fornøjelse!

Avocado Tzatziki (En kølig og cremet avocado agurk og hvidløg yoghurt sauce).

- 1 stor moden avocado, mosedet
- 1 ½ dl græsk yoghurt (10 %)
- 1 ½ dl agurk, skrællet, revet, og pressede
- 1 fed hvidløg, revet
- 1 spiseskefuld frisk dild, hakket
- 2 spsk. citronsaft (~ 1/2 citron)
- salt og peber

Bland det hele og nyd!

