

Helstekt rödtunga med sandefjordssås

★★★★☆ (107)

🕒 60 min 📖 16 ingredienser



Av Thomas Sjögren

Sandefjordssåsen är världens enklaste och kanske en av de godaste såserna – det tycker i alla fall kocken Thomas Sjögren.

Såsen gifter sig utmärkt tillsammans med krispig helstekt rödtunga och en sallad på pepparrot och äpple.

Ingredienser

4 portioner

Rödtunga

4 st rödtunga, hela utan skinn

1 dl vetemjöl

1 dl rågmjöl

50 g smör

Matolja

Sandefjordssås

1 dl vispgrädde

1 dl crème fraîche

100 g smör

0,5 citron

50 g forellrom, valfritt

Sallad på äpple och pepparrot

2 st äpple

4 cm pepparrot

0,5 citron

Dill

Gräslök

Kokt potatis



Gör så här

Rödtunga

- 1 Ta ur romsäckerna och klipp bort fenorna på rödtungan. Skölj fisken ren från blod och andra rester.
- 2 Blanda vetemjöl och rågmjöl och lägg det på en tallrik. Salta fisken och vänd den snabbt i mjölblandningen.
- 3 Värm en stekpanna och häll i oljan. Stek fisken på en sida tills den fått ordentligt med färg. Lägg i smöret och vänd fisken. Stek fisken på andra sidan och lyft upp fisken på en plåt. Fisken bör ha en innetemperatur på 47 grader vid benet för att det ska lossna fint.
- 4 Baka eventuellt färdigt fisken i ugnen på 180 grader.

Sandefjordssås

- 1 Koka upp grädde och crème fraîche, mixa i smör och smaka av med salt samt zest och saft från citronen.
- 2 Vänd i forellromen vid servering.

Sallad på äpple & pepparrot

- 1 Skär äpplet i kuber. Pressa på citronjuice, hacka dill och gräslök och riv pepparrot.
- 2 Blanda allt med nykokt potatis och toppa med flingsalt.