

STEIKT TORSK MED SMØRDAMPA SPINAT OG JORDSKOKKPURÉ

Ein porsjon –

100 - 150 g jordskakk

8 «kuler» frosen spinat

1 stk torsk

Smør

Olivenolje

Sitronsaft

Salt og pepper

Ein kvart terning grønnsakbuljong

Ein skvett soyasaus

(ei ts Snøfrisk geitost...)



Jordskakkpuré

Skrell og kok jordskakkane i ca 25 minutt med litt salt (som potet). Køy jordskakkane til puré med litt olivenolje/smør/snøfrisk og pepper med ein stavmiksar.

Ta ut ein jordskakk før han er heilt gjennomkokt. Denne skjer du i skiver og steiker raskt i feittet etter fisken, strø litt salt over og bruk som garnityr.

Smørdampa spinat

Ha ein god klatt smør og ein kvart buljongterning i ei panne, når smøret er smelta, har du i spinaten (press gjerne ut litt vatn). Smak til med pepper og la dette godgjere seg på svak varme nokre minutt.

Steikt torsk

Skvett litt sitronsaft over fileten, krydre med salt og pepper og steik han i litt olje/smør til flaka akkurat losnar.