



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Pocheret fisk med balsamico-glacerede rødbeder, selleripuré og løgsmør

Balsamico glacerede rødbeder

1 stk rødbede
1 spsk rød balsamico
½ pose timian
1 spsk olivenolie ^b
½ tsk sukker ^b

Ovnbagte kartofler

400 g kartofler, medium

Selleripuré

1 stk knoldselleri
1 fed hvidløg
½ pose grøntsagsbouillon

Pocheret fisk

2 stk hvid fisk (har været frosset)

Brunet løgsmør

1 stk skalotteløg
2 spsk smør ^b

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Bring rigeligt letsaltet vand i kog i en gryde eller høj pande, hvor fisken kan ligge side om side.
2. **Balsamico glacerede rødbeder:** Skræl rødbeder og skær mundrette stykker. Kom dem i et ovnfast fad og vend sammen med balsamico, olivenolie og sukker. Krydr med timian, salt og peber. Bag i ovnen 30-35 min.
3. **Ovnbagte kartofler:** Skær kartofler i både og vend med lidt olie, salt og peber. Fordel dem på den anden side af bagepladen og bag sammen med rødbederne ca. 20-25 min.
4. **Selleripuré:** Skræl knoldselleri og skær i mindre tern. Pil hvidløg. Kom selleritern og hvidløg i en gryde. Hæld kogende vand over så det lige dækker og tilsæt bouillon. Lad det simre under låg ca. 15-20 min. til sellerien er helt mør. Hæld det meste af kogevandet fra, men gem lidt. Blend selleri og hvidløg til en glat puré med en stavblender, tilsæt evt. kogevand lidt ad gangen til den ønskede konsistens. Smag til med salt og peber.
5. **Pocheret fisk:** Kom fisken i det kogende vand. Skru ned til lav varme og lad dem pochere ca. 8 min. Vandet må ikke koge, men holdes lige under kogepunktet.
6. **Brunet løgsmør:** Pil og hak løg. Smelt smør i en lille gryde. Steg løgene ved middelhøj varme i 4-5 min. til de er gyldenbrune.



TIPS!

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.