



Recept!

reso.nu

Rödtungan i skogen

Frasigt friterad rödtunga med trattkantarellsås och jordärtskocksstomp.

Ingredienser för 4 personer

500g	Rödtungsfiléer
½ dl	Vetemjöl
1 st	Ägg + 1 msk vatten
1 dl	Panko (koreanskt ströbröd)
	Havssalt
	Olja till fritering
4 st	Citronklyftor
200g	Trattkantareller
1 st	Finhackad lök
	Smör till stekning
3 dl	Grädde
1 dl	Fiskbuljong
8-10 st	Skalad mjölig potatis
2 st	Finhackad schalottenlök
4-6 st	jordärtskocka
100g	smör
2-4 dl	standard mjölk
	salt
	vitpeppar

Så här gör du:

Koka potatis, lök och jordärtskocka i saltat vatten. Koka upp smör och mjölk. Blanda rotfrukterna, smör, mjölk och gör ett stomp smaka av med salt och vitpeppar.

Fräs trattkantareller och lök i lite smör. Tillsätt grädde, fiskbuljong och låt det sjuda i 20 min eller tills det börjar bli lite krämigt. Smaka av med salt och vitpeppar

Dubbelpanera fisken. Först i vetemjöl, skaka av sedan i äggblandningen och sist i panko. Fritera fisken precis innan servering till en gyllenbrun färg. Lägg på hushållspapper och salta.

Serveras med citronklyfta eller en halstrad citronhalva.