

Dampede rødspættefileter i urtesauce



Antal

4 Portioner

Ingredienser

500 g rødspættefilet

½ tsk groft salt

friskkværnet peber

1 spsk olie

250 g knoldselleri i små tern

4 gulerødder i mindre stykker (ca. 300 g)

2 porrer i tynde ringe (ca. 175 g)

1 tsk groft salt

friskkværnet peber

3 kviste af frisk timian

4 dl fiske- eller grønsagsbouillon

1 dl Piskefløde 38%

1 spsk majsstivelse

1 bundt persille

2 blade løvstikke

½ tsk groft salt

friskkværnet peber

Tilbehør

320 g løse ris, fx parboiled ris (ca. 4 dl)

Ekstra information Fryseegnet: Ikke afprøvet , Tilberedningstid: 60+ min

Rens rødspættefileterne fri for evt. skind og ben, drys dem med salt og peber og rul dem sammen med bensiden udad.

Lad olien blive varm i en gryde og svits grønsagerne. Krydr med salt og peber. Tilsæt timian og bouillon og lad grønsagerne simre i ca. 4 min. - eller til de er halvmøre. Læg fisken på urterne, læg låg på og lad dem dampe ved svag varme ca. 6 min. Tag fisken over på et varmt fad og hold den varm. Kog urter og sauce igennem med fløde og jævn evt. med majsstivelse udrørt i lidt koldt vand. Smag til med hakket persille, løvstikke, salt og peber. Hæld sauce og grønsager omkring fisken og server med kogte ris.