

Torsk i fyldig tomatsaus



4 porsjoner



20-40 min



Middels

Fotograf: Alf Børjesson
Torsk med fyldig tomatsaus kan på noen måter sammenlignes med smaken av bacalao.

Potetmosen gjør den likevel litt annerledes. En rett for deg som liker smaken av torsk.

Ingredienser

Antall porsjoner

⊖

⊕

800 g torsk, ryggfilet

1 ss salt

1 dl vann

Tomatsaus

2 fedd hvitløk

4 dl fiskekraft

400 g hermetiske tomater, grovhakkede

0,5 ts chilipulver

4 ss olivenolje

12 stk stjerneløk

20 stk oliven, sort

2 stk hermetisk paprika

2 ss persille, frisk

Potetmos

500 g mandelpotet

1 dl melk

2 ss hvitløksmajones
salt

Framgangsmåte

Mengden ingredienser er blitt endret, men det kan være lurt å:

Tenke på at mat til mange tar litt lengre tid

Holde litt tilbake på saltholdige ingredienser og krydder, og heller smake til mot slutten

Sett stekeovnen på 120 °C.

Skjær torskfileten i serveringsstykker og dryss med salt.

Legg dem på stekebrett og hell på vann. Bruker du torsk med skinn legger du den med skinnsiden opp på stekebrettet.

Dekk med aluminiumsfolie og bak torsk midt i stekeovnen i ca. 20 minutter eller til den har skiftet farge helt gjennom.

Ta skinnet av før servering.

Tomatsaus

Skjær hvitløk i tynne skiver og sil laken av tomatene.

Kok opp fiskekraften, hvitløk, tomat, chilipulver og olivenolje, og la det småsurre i 10 minutter.

Sil sausen, tilsett stjerneløk og kok dem mør.

Rør inn oliven, paprikastrimler og hakket persille, og smak til med salt.

Potetmos

Skrell potet, kok møre i usaltet vann, hell vannet av og mos potetene.

Rør inn melken til en fyldig mos.

Rør inn majones like før servering og smak til med salt.

Server torsk med tomatsaus og potetmos.