

Hennings jultorsk

Simonssons änka här. Matarvspoddens lyssnare vill jag gärna bjuda på ett härligt fiskrecept! Till min älskade Hennings ära blir det ugnsbakad torskrygg med vitvinssås och eleganta grönsaker. Vi åt ofta denna friska och smakrika rätt till jul, som alternativ till den vanliga julmaten! Hennings vitvinssås är väldigt lik den som Marcus Aujaley presenterar på Köket.se vilket hedrar båda kockarna. Både Henning och jag gillade att jämföra oss med och inspireras av duktiga matlagare som Marcus. Det jag tycker är viktigt här är insikten att proportionerna och ingredienserna kan varieras efter smak och tycke i detta närmast klassiska recept – våga pröva dig fram. Kan jag bli en duktig fiskkock så kan du!

Ingredienser

Torsk eller liknande fisk. Beräkna 150 g per person.

1-2 schalottenlökar, finhackade

Valfritt: 4 champinjoner, skurna i mindre bitar (Marcus är ute efter umamismak).

Smör, till stekning

1-2 dl torrt vitt vin

vitvinsvinäger, några droppar

2-3 kvistar dragon, färsk timjan eller annan ört

2-2,5 dl fiskfond (inte koncentrerad)

3-5 dl vispgrädde

citronsaft, några droppar

1-2 msk smör, som du vispar i på slutet

salt

vitpeppar eller cayennepeppar

grönsaker efter tillgång och säsong (till jul finns olika kålsorter, rotsaker och äpplen)

FISKEN: Sätt ugnen på 180 grader. Putsa fisken (se till att den inte har ben och skär bort slabbiga delar). Dela den i portionsbitar. Masserad dem med olja och salt. Lägg bitarna i en ugnsfast form. Förbered så här långt. Låt fisken gräddas när du är klar med såsen.

Innertemperaturen ska bli 46 grader. Använd termometer. Jag använder en enkel och billig elektrisk modell – funkar hur bra som helst.

SÅSEN: Fräs lök och eventuella champinjoner så att de blir glansiga, men inte bryns. Tillsätt vitt vin, vinäger och örter, och låt koka ihop en stund. Ingen stress. Tillsätt fiskfond och grädde, låt koka ihop till hälften. Henning tog alltid god tid på sig när han gjorde såsen. Han stod där vid spisen och arbetade lugnt och systematiskt. Smaka av med salt, citronsaft och vitpeppar eller cayennepeppar. Här gäller det att smaka sig fram till en egen stil! Sila såsen med mjuk hand. Inget pressande för då kan champinjonsmaken ta över. Blanka av såsen, alltså vispa i lite smör och servera genast.

TILLBEHÖREN: Henning ville alltid ha potatis i någon form till fisken. Han var inspirerad av den franske stjärnkocken Joël Robuchon, som förordade enkelhet och få ingredienser – aldrig mera än fem i en rätt. Robuchon gjorde en osannolik karriär genom att lyfta potatisen till nya höjder. Henning brukade stompa (mosa grovt) potatisen (välj en fin och fast sort) och blanda med en matsked (han tog nog ofta mera än så) smör, lite crème fraiche, vitpeppar och något grönt. Hur gott som helst. Jag hoppar gärna över potatisen. Som gravt grönsaksberoende änka bjuder jag denna gång på smörslungad gurka med dill, rädisor med citronest, olivolja och flingsalt, samt gröna blad att plejta (lägga upp på tallriken) med. Låt dig inspireras och skapa dina egna smaksättningar och grönsakstillbehör! Så här års kan du testa juliga ingredienser som äpple, kål, citrusfrukter och rotsaker.

KOMPOSITIONEN: Det blir så snyggt att plejta med fiskfilé, såsspegel och vackra grönsaker. Du är en konstnär som komponerar med fisk, sås och tillbehör! På mitt foto syns hur tallrikens havsgröna kant kontrasterar fint mot fisk och sås, och lyfter fram salladens gröna toner. Tänk på att allt inte behöver lastas upp på tallriken när den ställs fram. Skålar med tillbehör kan stå på bordet. Smaklig spis och lycka till!

PS. För veganer har jag lagat rätten på några olika sätt, alltid med veganalternativ till grädden och smöret. (1) Saltad och ordentligt vitpepprad (vitpeppar gör underverk!) fast tofu – som jag steker eller bakar i ugn. (2) Fast tofu panerad i rismjöl, ströbröd med salt, vitpeppar och limezest (så gott!). (3) ”Biffar” gjorda på lagom mosade vita bönor (de ska ha kvar textur), kokt klibbigt ris av valfri sort (håller ihop biffen i stället för ägg), finriven morot, liten finhackad lök, finhackade örtekryddor (välj det du gillar), salt, vitpeppar. Forma små biffar. Stek! Ät och njut!



*Receptet är en variant av "Hennings tisdagstorsk" som finns i min kommande bok
Simonssons änka: Kokbok i nöd och lust.*