

Torsk med gulerødder og sprødt skind

Gulerødder:

300 g små gulerødder med top

4 dl frisk gulerodssaft (købt eller hjemmejuicet)

1 dl hønsefond

½ citron

1-2 spsk. hvidvinseddike

100 g koldt smør



Torsk:

600 g torskefilet med skind

[UDARBEJDET AF JACOB & JULIA FRA MASTERCHEF 2019]

1 dl hvidvin

Skræl gulerødderne og lad evt. lidt af toppen sidde. Tag halvdelen af gulerodssaften og hæld over gulerødderne i en gryde kogesedlen 4-5 min. til gulerødderne akkurat er møre men stadig har bid. I en anden gryde koges resten af gulerodssaften sammen med hønsefond. Kog det ind med ca. 25%. Smag til med eddike, citronsaft og salt. Sluk for varmen og rør i kolde smør i tern i, så sauce tykner lidt og skummer.

Delskåret citron i 4 portioner og læg den i et fad med hvidvin, hønsefond, rosmarin og citronskiver. Krydr fisken med lidt salt og dæk fadet med alufolie. Bag fisken ved 170°C i 10-15 min. Pil skindet forsigtigt af. Varm olien i en pande og fritér torskenskindet. Hold det under olien med en spatel, så det ikke krøller. Krydr skindet med lidt salt. Server fisken med sauce og gulerødder. Kom det sprøde torskenskind på toppen.

1 dl fritureolie

Salt

Energi pr. person: 1714KJ/410Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 7,9 g.

Kulhydrat: 4,6 g.

Fedt: 7,2 g.