

Saté på gös- och rödingflé med Neptuns Dröm



Ekologisk gourmetserie - recept av Konrad Geiger

Saté på gös- och rödingfilé med risotto på dinkel

Till 4 personer:



(Förberedelsestid: 50 min / tillagningstid: 18 min)

Fisk: 1 rödingfilé à 120 g, ben- och skinnfri, 1 gösfilé à 150 g, ben- och skinnfri, 2 tsk Neptuns Dröm (Herbaria), 4 purjolöksblad, 4 långa rosmarinkvistar, 1 msk ghee

Risotto: 50 g gul lök, finhackad, 2 msk olivolja, 300 g hel dinkel, 1 l hönsbuljong, 250 g kokosfett, 1 rödbeta, fint strimlad, 3 msk blandade morots- och löktärningar, mycket finhackade, 1 msk smör, 25 g parmesanost, riven

Skölj fisken i kallt vatten och torka den lätt. Dela filéerna på längden, lägg dem mellan två lager plastfolie och kavla dem jämntjocka. Krydda med Neptuns Dröm. Lägg en halv gösfilé på en halv rödingfilé efter att ett purjolöksblad i samma bredd lagts på den undre filén. Trä filéerna på en rosmarinkvist, se bilden. Stek ca 2 min på båda sidor i ghee vid medelhög värme.

Risotto: Fräs löken glansig vid medelhög värme i olivolja. Tillsätt dinkel och buljong och låt allt sjuda på låg värme under lock i ca 2 tim. Hetta upp kokosfettet till 180°, fräs rödbetsstrimlorna krispiga i fettet och låt dem rinna av på hushållspapper. Tillsätt till sist grönsaktärningarna till riset och låt dem koka med 2 min. Låt koka upp igen just före servering, rör ner smör och parmesanost och servera direkt med fisken.

Du hittar fler läckra recept på www.alltgott.se

Importör: munchmedia, herbaria@munchmedia.se, 070 938 55 53