



Mama
Brown

Månedens opskrift:

Torsk med Asparges



Torsk, asparges og friskbælgede ærter vil lege med boblerne i dit glas, imens fedmen fra saucen vil forenes med helheden. Her er et bud på en hovedret til din næste champagne-stund.

Du får her min opskrift på Torsk med Asparges til 2 personer:

400 gr torskfilet

600 gr nye kartofler

200 gr grønne asparges

200 gr friskbælgede ærter (skal ikke koges)

4 dl grøntsagsbouillon (1 terning)

4 dl fløde

50 gr smør

4 spsk hvedemel

citron

olivenolie til stegning

frisk dild

salt/peber

Start med at skylle dine kartofler og sæt til kog i en gryde. Opløs imens bouillonterning i 4 dl kogende vand. Rens, skyl og tør torsk. Skær den i mindre stykker. Bland lidt hvedemel, salt og peber sammen i en skål. Vend torsk heri. Steg torsk ved jævn varme til den er gylden. Skyl asparges og skær det nederste af. Overhæld dem med kogende vand i en skål. Lad dem ligge i 5 min. Skær dem i små skiver, pånær toppene, som bruges hele.

Sauce: Lav en opbagning på hvedemelet, når smørret er smeltet. Tilsæt bouillon lidt efter lidt under konstant piskning. Tilsæt fløden på samme måde, til du opnår den konsistens, som du ønsker. Smag til med citron, salt og peber.

Anret torsk på kartoflerne og top af med de friskbælgede ærter, asparges, den hvide sauce, lidt revet citronskal og frisk dild.

Velbekomme & à bientôt!

Se flere opskrifter på www.mamabrown.dk