



Mama
Brown

Månedens opskrift (Til 2 personer - Tid: 1 time)

Mørksej med blomkål og hvidvinssauce



Juni 2023

Ingredienser

400 g mørksej
1/2 blomkålshoved
25 g mandler
1 dl piskefløde
1 dl hvidvin
2 tsk. maizena jævnet
i 1/2 dl vand
1 dl grøntsagsbouillon
1 hvidt løg
Gourmetsalt og peber
1 usprøjtet citron
Frisk persille

Start med at salte din mørksej med gourmetsalt og lad den hvile på en tallerken i 10 minutter. Imens deler du blomkål i mundrette buketter, og kommer dem i kogende vand med lidt salt til de er møre.

Hak imens løg i tern, og sautéer i smør, i en lille gryde. Hæld hvidvin ved og lad det simre ved middel varme i cirka 10 minutter. Tilsæt derefter bouillon og fløde, og lad det koge ind i 10 minutter mere. Tilsæt maizena-jævning og varm sauceen godt igennem til den tykner og er cremet.

Skyl din fisk for salt og dup den tør med køkkenrulle. Giv den godt med friskkværnet peber. Steg din mørksej på panden med smør med skindsiden først. Giv den 4 minutter på hver side og tag den af varmen.

Servér straks med blomkål, hvidvinssauce, hakkede mandler, frisk persille og revet citronskal.

Velbekomme og salut!

Se flere opskrifter på mamabrown.dk

champagneforall

BUBBLES MATTER