



Tones vinneroppskrift

Av 440 innsendte bidrag til en oppskriftskonkurranse i regi Jamie Oliver, gikk seieren til Tone Midtgård fra Trondheim med hennes nydelige oppskrift på «Fried mullet with garlic and tarragon green beans and romesco sauce». Vi har brukt torsk, som også fungerer utmerket i denne deilige fiskeretten.

STEKT TORSK MED HVITLØK OG ESTRAGONBØNNER OG ROMESCOSAUS

4 personer

Dette trenger du:

Romescosaus

- 3-4 (ca. 300-350 g) plommetomater
- 2 store uskrelte hvitløksfedd
- 50 g dag gammelt hvitt brød uten skorper, i terninger
- ½ ss sherryeddik
- ½ ts spansk røkt paprika, eller 1 ts paprikapulver + ¼ ts kajennepepper
- 90 g skivede mandler, ristet i en tørr panne
- 0,6 dl extra virgin olivenolje
- en liten håndfull bladpersille, grovhakket
- salt

Tilbehør

- 400 g aspargesbønner
- smør
- 2 fedd hvitløk, i skiver
- frisk estragon, finhakket

Fisk:

- 4 fiskefileter à 150 g
- Olivenolje
- sitron

Slik gjør du:

1. Forvarm ovnen til 150 grader.
2. Legg hele tomater og uskrelt hvitløk på et smurt stekebrett, og stek i ovnen i en halvtimes tid.
3. Imens: Ha brødterningene i en bolle, og drypp over eddik.

4. Skrell hvitløken og fjern skinnen på tomatene, og ha over i en foodprocessor. Tilsett alle de øvrige ingrediensene, og puls til blandingen er nesten glatt.
5. Kok bønnene i rikelig med lettsaltet vann til al dente. Hell av kokevannet, og avkjøl i isvann. Når de er kalde, hell av vannet og sett til side.
6. Stek hvitløken forsiktig på svak varme til den blir myk. Skru av varmen. Rett før servering: Ha oppi bønnene pluss noen dråper vann. Damp under lokk til de er helt gjennomvarme. Smak til med salt og pepper, og rør inn estragon.
7. Stek fisken på begge sider. Salt, pepe, og press rikelig med sitronsaft over den.