



Vesterhavspighvar

Ingredienser

1 vesterhavspighvar filet af 180-200 g
4 stk. vagtelæg
4 spæde gulerødder
1 broccoli
1 blomkål
Forskellige urter, f.eks. kørvel, skovsyre, fuglegræs, tallerkensmækker og nældeskud.
1 dl fiskefond
½ dl fløde
1 dl sødmælk
1 knivspids Lecite
100 g smør
100 g stenbiderrogn

Fremgangsmåde

Skær den vaskede broccoli og blomkål ud i små buketter. Kog resterne fra blomkålen mør og læg i isvand. Blend med lidt af kogevandet og brunet smør. Blancher buketterne og de små gulerødder og læg dem i isvand. Kom fiskefonden i en gryde og kog den ned med fløde. Hæld mælk og Lecite på og lun. Den må ikke koge.

Salt pighvarren og steg den gylden på den ene side. Læg en klat smør på panden, når smørret er brunet er fisken som regel færdig ellers lad den ligge og trække nogle få minutter.

Mariner urterne i citron og rapsolie. Læg fisken på den varmede blomkålspuré. Varm buketterne og gulerødderne i brunet smør og fordel. Pocher vagtelæggene. Skum fiske-saucen og læg små skum "tårne" på tallerkenen. Pynt med de marinerede elementer og den saltede stenbiderrogn.