

MALLEFILET/LAKSEFILET MED OLIVEN-MANDELLÅG PÅ



Mallefilet/laksefilet med oliven-mandellåg på fennikel-tomatblanding og kartoffel-broccoligratin

Tilberedning

Dampkog de tørrede tomater i tern i 6 min. ved 100 °C. Bland tomattern med oliven, kapers, pecorino, mandelflager og den italienske urteblanding. Skær mallefileten ud, og smag til. Fordel olivenlåget ovenpå. Bag i kombidampovnen i 10 min. ved 180 °C og 30 % fugtighed. Skær fennikel i tern, og svits i olivenolie med salvie. Tilsæt tomattern, og smag til med stensalt og fennikelfrø. Kom kartoffel-broccoligratinen i et smurt fad, og bag i varmluftovn i 20 min. ved 200 °C.

Tip

1. I stedet for malle kan du bruge laks eller pangasiusfisk.
2. I stedet for fennikel-tomatblandingen er ratatouille også god.

Ingredienser (Personer: 10)

- 1,3 kg mallefilet
- 2 g stensalt
- 200 g oliven, grønne, uden sten, i skiver
- 50 g tørrede tomater i tern
- 10 g kapers
- 100 g pecorino, revet
- 50 g mandler, i flager
- 2 g italiensk urteblanding
- 2 g sort peber, stødt
- 5 g olivenolie
- 700 g fennikel
- 500 g tomat
- 20 g olivenolie
- 3 g salvie, frisk
- 1 g fennikelfrø, malet
- 3 g stensalt
- 1 kg kartoffel-broccoligratin
- 5 g olivenolie



Del vores passion for kartofler