



## Bakad torsk med blomkål, bakad purjolök och sandefjordsås med gräslök & rom

[Gilla 0](#) [Dela](#)

[Spara i dina favoriter](#)

Ta del av erbjudandet

En personlig favorit - torsk när den är som bäst!

Så här gör du:

- Häll vatten och salt i en bunke och vispa så saltet löst sig. Vattnet skall vara ungefär lika salt som havet. Skär torsken i portionsbitar och lägg i vattnet. Låt ligga ca 30 min. Ta upp och lägg. På papper för att torka. Spara till senare.
- Skiva ner löken och lägg i en kastrull med lite smör. Svette några minuter. Dela blomkålen på hälften och ta bort blasten. Dela ner ena halvan i mindre buketter och lägg i en kastrull med lök. Slå på mjölk så det täcker och dra ner värmen till 6-7 av 10 ungefär. Sjud tills blomkålen är helt mjuk. Sila av blomkålen men spara vätskan. Lägg blomkålen i kastrullen med smöret och mixa till en puré. Smaka upp med salt och en skvätt vitvinsvinäger eller citronjuice.
- Skär av det gröna på purjolöken men behåll roten. Lägg på en plåt och baka i ugnen på 200c tills den blir mjuk ca 40 min. Ta ut och låt svalna. Skär bort yttersta lagren samt roten. Dela på mitten och spara till servering. Precis innan servering så värmer du på purjolöken i ugnen någon minut innan den läggs på tallriken.
- Dela ner den andra blomkålen i mindre buketter och lägg på en plåt. Lägg en liten klick smör på blomkålsbuketterna och rosta i ugnen på 200c tills de fått fin färg, ca 20-30 min.
- Blanda grädde och creme fraiche i en kastrull och vispa så att det blandas. Ge det ett uppkok och sänk värmen till låg. Mixa i 75gr smör med en stavmixer. Smaka upp med citronest, lite citronjuice och salt. Precis innan servering tillsätter du fint hackad gräslök och forellrom. • Rosta hasselnötterna i torr panna tills de fått lite färg. Spara till senare.
- Lägg torsken på en plåt och lägg en smörklick på varje bit. Baka i ugnen på 200C ca 10-15 min beroende på tjocklek, eller till ca 50C innertemp.

Lägg lite puré i botten följt av torsken, rostad blomkål, rostade hasselnötter, purjolöken och såsen. Toppa med lite dill.

[Klicka här för att ladda ner receptet som pdf >>](#)

### Ingredienser

Vintips till detta recept: [KWW Chardonnay >>](#)

Receptet är för två personer.

- 2 portionsbitar torskrygg (600-750gr)
- 1/2 blomkålshuvud
- 1/2 gul lök
- Ca 3,5 dl mjölk
- Ca 250 gr smör (ca 75 gr till sås och ca 100 gr till puré och lite till rostade blomkålen och torske.)
- 1 st purjolök
- 0,5 dl hasselnötter
- 1 kruka gräslök
- 1 liten burk forellrom
- 1 kruka dill
- 0,75 dl vispgrädde
- 0,75 dl creme fraiche
- 1 citron

SMART SENIOR

### Bli medlem gratis!

[Nästa steg >>](#)