

## **Madlavning 12. januar 2010 i Barrit Jagtforening**

### **Menu:**

**Sprødstegt helleflynderfilet med Beurre blanc sauce på hvide og grønne bønner  
med fennikel, brødcroustons og rucola salat**

**Langtidsstegt gråandebryst med persillerodspuré, stegte østershatte og  
peberfrugter, rødbedespagetti og blåbær.**

**Nødderistede kartofler med rosmarin**

**Sauce a la JJ.**

### **Forret:**

Afskæl helleflynderen med bagsiden af en kniv eller med en skælskraber. (skyl fisken og tør den af) fileter fisken men behold skindet på! Skær den i passende stykker ca. 80 gram.

Kog de hvide bønner (følg vejledning på posen, skal normalt stå i blød et døgn) nip de grønne bønner og blancher dem i ca. 2-3 min. i meget saltet vand og derefter hurtig over i kold vand evt. med isterninger i, så kogningen stopper.

Skyl rucola i en skål med koldt vand, lad den afdryppe godt i et dørslag til det skal bruges.

Fennikel flækkes, fjern stokken og tørre ender snittes meget fint og skylles.

Brød croustons:

skær flutes eller andet brød i 1-2 cm. skiver - smør dem med oliven tapanade og bag dem i ovnen til de er sprøde

Beurre blanc sauce:

1 løg snittes i tern, dampes i lidt smør - tilsæt ¼ dl. hvidvinseddike - koges næsten væk, tilsæt 3. dl hvidvin reduceres til det halve, sigtes og koges ind til ca. ½ dl.

Piskes op med 250 gr. smør i små tern (skal være koldt) Må ikke koge!

Smages til med salt /peber og frisk hakket dild.

Steg fisken med skindsiden ned uden den branker (skru evt. ned) når den er 2/3 stegt fjern panden fra bluset krydder fisken vend den og krydder. Sauter fennikel, bønner i lidt smør og smag til -

anret fisken på et leje af bønnerne, sauce omkring og rucola på toppen serveres med brød croutons.

### **Hovedret:**

Andebrystet brunes af på en pande og steges i ovnen i ca. 15 min ved 90 grader med s+p, trækker i 5 min inden de serveres. ( kan evt. skæres i skiver ved anretning)

Rodfrugtepure: Skræl rodfrugterne ( 4-500 gram) skær dem i mindre stykker, kog dem dækket af vand med lidt mælk eller fløde til de er møre. Hæld vandet fra, lad dem dampe af (kan vrides i et viskestykke) blendes eller moses igennem en sigte, smages til med smør og fløde, S+P.

Varmes inden servering.

Rødbedespagetti: Skræl rødbederne og skyl dem. Lav dem til spagetti på et mandolinjern eller en speciel skræller.

Sauteres i olie ganske kort smages til med S +P og citronsaft.

Østershattene og peberfrugterne ordnes i passende stykker ristes i halv olie/smør - smages til.

Små kogte kartofler steges på en pande med hakkede nødder - krydders godt med hakket rosmarin og s+p.

Sauce - den er lavet, så den skal varmes og smages til.

Anret de varme ting på varme tallerkner og pynt med friske blåbær.