

Oppskrift

Kveitefilet med sprøstekt panchetta fra Tynset og hummersaus



Sett ovnen på 200 °C. Fordel tynne skiver med panchetta utover et stekebrett dekket med bakepapir og stek i ovnen til sprø, 8-10 minutter.

Skrell og del kålroten i biter, ev. stans ut sirkler. Fordel utover en ildfast form og bak i ovnen på 200 °C til mør, ca. 30 minutter. Varm en panne med smør og fres kålroten på begge sider til den har en fin stekeskorpe.

Ha godt med salt på kveitefileten og la ligge kaldt i ca. 1 time før tilberedning.

Børst av saltet, del i porsjonsstykker og stek på begge sider i en varm panne med smør til så vidt gjennomstekt og fiskekjøttet flaker seg.

2

Hummersaus

Rens den kokte hummeren, fjern paven, grovhakk kjøttet og sett til side.

Grovhakk fennikel, løk, tomat og hvitløk og fres med olje i en varm gryte. Ha i alt skallet og restene fra hummeren og fres i et par minutter. Hell over eplesider og kok opp. Kok til nesten all vesken har fordampet.

Skru ned varmen, helle på nok vann til at skallet akkurat er dekket og la småkoke under lokk i ca. 1 time. Skum av underveis.

Sil av kraften og kok inn til en konsentrert kraft, ca. 4-5 dl. Sett til side og pisk inn smør. Smak til med sitronsaft og salt, og vend inn hakket hummerkjøtt.

Pisk fløten til en myk krem rett før servering og vend inn.

Produkter i denne oppskriften

Panchetta fra Tynset Pk



Ingredienser

Panchetta fra Tynset	200 g
Kålrot	1-2 skiver
Smør	2 ss
Kveitefilet	800 g
Salt & Pepper	
Hummersaus	
Kokt hummer	1 stk
Fennikel	1 stk
Løk	1 stk
Tomater	3 stk
Hvitløksfedd	2 stk
Eplesider (ev. eplejuice)	2 dl

Hummersaus

Rapsolje 2 ss

Smør 80 g

Sitron

Salt & Pepper

Kremfløte 2 dl