

Publicerad 15 jan 11:09

Grillade tournedos av forell

Portioner: 4**Tid:** 50 minuter**Ingredienser:**4 hela foreller
olja

Till denna serveras potatismos smaksatt med lite färsk timjan, citron och skalade räkor samt färsk spenat som är slungad i smör och citron.

1. Filea och skinna fiskarna. Spara skinnet. Salta och peppra filéerna.
2. Rulla ihop 2 filéer och vira skinnet runt filéerna så att du har 4 tournedos.
3. Värm en grillpanna länge, den kan inte vara för varm. Har du ingen grillpanna kan du steka den i vanlig panna men då får du inget grillmönster.
4. Pensla ena sidan av tournedon med olja. Lägg i grillpannan 10 minuter, vrid dem ett halvt varv så att det blir fina grillmarkeringar på varje tournedos.
5. Baka klart i ugn på 150 grader cirka 10–15 minuter. Känn med en sticka om fisken är lite mer än ljummen. Var försiktig så du inte bakar den för länge, den blir lätt torr.

Recept från Ulrika Bengtsson.

DN

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.