

Brynt torskfilé marinerad i kaffir lime juice, serverad med sås av ruccola och lime samt sötsura tomater



4 portioner

Tillagningstid 40 min

Ingredienser:

6 små tomater på kvist
5 dl vispgrädde
3 limefrukter
4 kaffir lime-frukter
560 gram färsk torsk – helst norsk Skrei
5 cl olivolja
200 g ruccolasallad
8 äggulor
2 matskedar honung
2 cl risvinsvinäger
2 stjärnanis
2 gröna kardemummafrön
Färskmalen salt och peppar efter smak



Tillagning

Dela fisken i fyra portionsbitar om ungefär 140 g vardera, täck dem med ett tunt lager salt i 20 minuter. Pressa kaffir limefrukterna och blanda ihop saften med olivoljan till en marinad. Skrapa bort saltet från fisken och lägg den i marinaden så att hela fiskbiten täcks.

Spara ett par ruccolabladd att dekorera med och blanchera resten i kokande saltat vatten i fyra minuter. Häll av vattnet, lägg den blancherade ruccolan i en mixer tillsammans med den uppvispade grädden, äggulorna och rivet limeskal. När ingredienserna är ordentligt hopblandade häll röran i små portionsformar och sätt in i ugnen på mycket låg värme, ca 70 grader i 20 minuter.

Värm under tiden honungen försiktigt i en kastrull, tillsätt risvinäger, stjärnanis och kardemummafrön och låt blandningen bli vackert karamellfärgad. Lägg i tomaterna och värm tills skalet brister. Ställ kastrullen åt sidan och låt tomaterna marinera i 30 minuter.

Bryn nu fiskbitarna med ev. skinnsida nedåt i en stekpanna.

Servera torsken tillsammans med lime-ruccolasåsen och de honungsmarinerade tomaterna. Garnera med de färska ruccolabladen.

IMEDEEN®

Tillredda tomater innehåller mycket lykopen som är en extremt verksam antioxidant och som i kliniska studier visat sig ännu mer effektiv på att motverka fria radikaler än det traditionellt använda beta-karotenet och E-vitamin. Lykopen är en nyckelingrediens i hudvårdstabletterna IMEDEEN Time Perfection™ och IMEDEEN Prime Renewal™.