



Bagt torskefilet med æble-løgkompot

Opskrift af Johnny Jensen, køkkenchef i Fazer

Det skal du bruge: (til 4 pers.)

800 g	torskefilet (eller evt. kulmulefilet), skåret i 4 portionsstykker	1 stk.	springløg
1 spsk	olivenolie	1 dl	olivenolie
2-3 stk.	skalotteløg	3 skiver	serranoskinke
2 stk.	æbler, gerne syrlige	2-3 spsk	purløg, finthakket
1 spsk	rørsukker		salt og friskkværnet sort peber
1 dl	æbleeddike		
1 spsk	honning		
1 stk.	granatæble		
1 stk.	spidskål		

Sådan gør du:

1. Kom fisken i et ovnfast fad og krydr med salt, peber og lidt olivenolie. Bag fisken 8-10 min. i ovnen ved 185°C.
2. Snit løget i små tern og skær æblerne i grove tern. Steg løgnene på en pande i olivenolie, til de er møre.
3. Tilsæt æbler, rørsukker og æbleeddike, og lad det simre ved jævn varme i 5-7 min. Tag gryden af varmen og krydr med salt og peber.
4. Snit spidskål og springløg fint og tag kernerne ud af granatæblet. Bland salaten og marinér med en vinaigrette lavet af olivenolie, æbleeddike, honning, salt og peber.
5. Steg serranoskinken sprød på en pande med lidt olivenolie. Når den er afkølet, brækker du den sprøde skinke i mindre stykker.
6. Anret fisken med kompotten, salaten og skinken - enten på et stort fad eller portionsanret på tallerkener.
7. Drys retten med hakket purløg og servér med brød eller kogte kartofler.