Sjötunga på I ungn eller på planka

Jonny · 2024-06-06

Förberedelsetid

45 min

Svårt

medelsvårt

Portioner

4 st

Description

Sjötunga

Förberedelser 20minuter minuter. Tillagningstid 25minuter minuter
Total tid 45minuter minuter Portioner 4
Kan göras som Planka i ugn

Ingredienser

- **1** kg Sjötunga
- **2** msk Smör
- **1** dl Vitt vin
- **1** dl Fiskbuljong (vatten + buljongtärning)
-
- --- Sås ---
- **100** gram Smör, 2 msk vetemjöl
- **2** dl Fiskspad, 0.5 dl Vispgrädde
- **1** st Äggula
- **1** nypa Salt
- **1** nypa Vitpeppar
-
- --- Gratäng ---
- **4** Potatismos
- **1** st Äggula
-
- --- Garnering ---
- **200** gram Skalade räkor
- **1** paket Sparris

Instruktioner

1. Smörj ett ugnssäkert form och lägg på fiskfiléerna.
2. Häll på vin och så mycket fiskbuljong att det nästan täcker hela sjötungan.
3. Täck fatet med aluminiumfolie och sjud fisken i ugn på 200º. ca 15 minuter.
4. Häll försiktigt ner fiskspadet från den ungsfasta formen i en kastrull och sätt på medelhög värme. koka ihop det något.,
5. Fräs matfett och mjöl i en stekpanna. Späd med fiskspad och grädden.
6. Låt såsen koka i cirka 3 minuter. ställ av kastrullen med såsen från värmen.
7. Rör ner äggulan och tillsätt smöret i omgångar. Rör om hela tiden. Smaksätt med salt och peppar.
8. Gör potatismos och tillsätt den andra äggulan.
9. Spritsa potatismoset runt fisken. Häll såsen över fisken.
10. Gratinera tills rätten fått färg 275º. ca 10 minuter.
11. Garnera med räkor och och smörfräst sparris.
12. Låt svalna något och servera!