



Så här tillagas 'Medregal med hård svart yta', av Chef Nelson

FÖRSTA STEGET

a) Ingredienser (för 4 personer)

800 gr Medregal filéer
250 cl hemgjord tomatsås
2/3 potatisar skurna i bitar
200 cl olivolja extra jungfruolja
300 gr gr ströbröd
100 cl vitt vin
15 gr gr bläckfiskbläck
50 gr vermiceller av ris
2 äggvitor

b) Tillagning av skalet

Gör en massa av ströbrödet, det vita vinet och bläckfiskbläcket.
Bred ut på ett papper.
Låt torka och riv det därefter.
Salta och peppra fiskfiléerna och vänd dem i äggvitan.
Panera fisken i det svarta ströbrödet som vi gjorde förut.sk olivolja 04°
Salt

c) Tillagning av potatisen

Täck potatisen med olivoljan och låt dem koka på svag värme i 35 minuter.

d) Tillagning av tomatsåsen

Tomaterna ska vara väl mogna.
Stek löken på svag värme och tillsätt tomaterna, rör om några minuter och sedan pressa den.



UPPLÄGGNING AV RÄTTEN

Lägg upp tomatsåsen.

Över den lägger man de stekta risvermicellerna.

Därefter lägger man på den panerade och stekta fisken med hård svart yta.

Potatisen läggs på och som dekoration en touch av svart tryffel.