

Porskur með pistasíusalsa



Flókið



Fyrir fjóra (4)



60 mínútur

Hráefni:

- Þorskur
- Olía
- Chili
- Sæt kartafla
- Kartöflur
- Lime
- Smjör
- Pistasíur
- Steinselja
- Sítróna
- Skarlottulaukur
- Hvítlaukur
- Soya sósa
- Salt
- Pipar

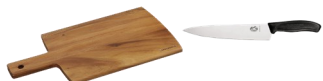
Áhöld sem þú þarft að nota



Pottur



Skál



Bretti og hnífur



Eldfastmót



Hvítlauks- og safapressa



Ofn



Mæliskeiðar

Sætkartöflumús

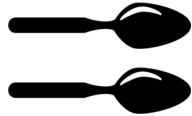
1		Skerið hýðið af kartöflunni. Skerið hana svo niður í svipað stóra bita og setjið í pott.
2		Skerið hýðið af 2 kartöflum. Skerið þær svo niður í svipað stóra bita og setjið í pottinn.
3		Skerið 1 chili smátt og setjið í pottinn.
4		Pressið safann úr hálfri límónu í pottinn.
5		Hellið vatni yfir allt og látið sjóða í 20 mín.

6



Hellið vatninu af kartöflunum.

7



Setjið tvær matskeiðar af smjöri í pottinn.

8



Stappið kartöflunnar fínt niður. Bragðbætið með salt og pipar.

Þorskur með pistasíusalsa

9









Skerið þorsklökin í bita og raðið þeim í smurt eldfast form.

10



Kryddið fiskinn með salt og pipar.

11		Saxið niður poka af pistasíum og setjið í skál.
12		Fínsaxið niður hálfan chili og setjið í skálina.
13		Saxið niður handfylli af steinselju og setjið í skálina.
14		Rífið börk af hálfri sítrónu og setjið í skálina. Pressið svo safann í skálina líka.
15		Setjið 2 matskeiðar af olíu í skálina og blandið öllu vel saman.
16		Dreifið blöndunni yfir fiskinn.

17



Eldið fiskinn í heitum ofni í ca 15 mín.

Sojasmjörsoða

19



Setjið 3 matskeiðar í pott og látið krauma við vægan hita í ca 15 mínútur.

20



Á meðan smjórið er að krauma. Saxið niður einn skarlottulauk og setjið í skál.

21



Saxið niður 1 chili og setjið í skálina.

22



Saxið niður smá af steinselju og setjið í skálina.



23		<p>Pressið 1– 2 hvítlauksrif í skálina.</p>
24		<p>Setjið 3 matskeiðar af soyasósu í skálina.</p>
25		<p>Þegar smjórið er búið að krauma, er froðan veidd af með skeið.</p>
26		<p>Blandið saman öllum hráefnum við smjórið og blandið vel saman.</p>
27		<p>Berið fram og njótið.</p>