

Stegt sandart/rødfisk med kål – mangosauce

150 gr. fisk pr. person

Olie, salt, peber

Sauce:

1/2 stk. mango

1 stk. ch.løg

Olie

2 spsk. vineddike

1/2 l hønsefond

Smør, salt, peber

1 lille blomkål

2-4 dl. Piskefløde

50 gr. mandelsplitter

1/2 stk. mango i tern

olie, salt, peber

1 lille stk. spidskål

vand – salt

75 gr. smør

2 fed hvidløg

1 spsk. timianblade

Rens fisken – skæres ud i portionsstykker.

Lige inden serveringen ristes fisken af i olie på skindsiden i 4-5 min.

Vend fisken og lad den trække færdig.

Krydders med salt og peber.

Spidskål:

Skær kålen igennem – fjern stokken.

Blancher kålen i vand og salt i 4-5 min.

Tag kålen op – pres vandet af – lægges i pres mellem to forme i 2-3 timer.

Rør smør, presset hvidløg og timianblade sammen.

Ved serveringen skæres kålen ud i portionsstykker.

Kom smørret på – lunes i ovnen ved 200 o i ca. 6-8 min.

Blomkål:

Rens kålen – skæres i små buketter.

Koges op i piskefløde under svag varme til det er mørt.

Kålen moses – skal virke tyk – smages til med salt og peber.

Rist mandelsplitter i lidt olie.

Vend mangokød i.

Smages til med salt og peber.

Sauce:

Pil ch.løg – hakkes fint.

Skær mangokød i tern – ristes af i olie uden at brune.

Tilsæt vineddike – koges væk.

Kom hønsefond på – koges ned.

Passeres gennem en sigte.

Lunes ved serveringen – piskes med smør og smages til med salt og peber.