

## Dampet pighvar med ærter, spinat, fiskesauce, asparges og urtestøv

### Pighvar

400 gr hel pighvar pr person  
salt og peber  
3/4 dl fiskefond

### Fiskefond

fiskeben  
olie  
2 stk laurbærblade  
8 stk hel peberkorn  
1 stk løg  
3 fed hvidløg  
1 stk porre  
1/2 dl hvid balsamico  
1/2 fl hvidvin  
3/4 l vand

### Sauce

fiskefond  
3 dl piskefløde  
50 gr smør

Skær pighvar ud i filetter, skær skindet fra, skær fisken ud i passende stykker, kommes i et smurt ildfast fad krydderes med salt, stilles på køl. Ved servering kommes fond ved. Kom stanniol over sættes i en forvarmet ovn ved 150 g i 18- 20 min til fisken er fast.

**Fond:** Fiskebenene skæres ud i mindre stykker og skylles. Sauteres af i olie. Rengør Grønsagerne, skæres ud i grove stykker og vendes i fisken. Tilsæt laurbær, peber og balsamico, lad det simre i 5 min. kom hvidvin og vand på lad det simre i 20 min. Lad fonden trække i 15 min, sigt fonden igennem et klæde.

**Sauce:** Kog fiskefonden ned, tilsæt piskefløde, koges ned til det har en passende konsistens, ved servering blendes kold smør i, smag til med salt og peber.

**Ærtepure:** Pil og hak skalotteløg og hvidløg fint, sauteres af i olie, tilsæt ærter og hønsefond koges sammen, blendes, smages til med salt og peber, lunes ved servering.

**Spinat:** Bælg ærterne, skyl spinat og pil det tørres i køkkenrulle.

Ved servering rist ærter af i lidt smør vend spinaten i lige til sidst krydres med salt og peber

Asparges: Skræl asparges, knæk det nederste af, skæres skråt i 3 stykker, blancheres i vand, salt og olie.

### Ærtesauce

400 gr frosne ærter  
2 stk skalotteløg  
2 fed hvidløg  
1 1/2 dl hønsefond  
olie salt og peber

250 gr spinat  
400 gr bælgærter  
smør til stegning

2 hvide asparges pr person

½ bdt kørvel  
1 spk rasp

www.madforsjov.dk