

Stegt sandart / helleflynder m/auberginecaviar, karrycreme – bagte tomater

100 gr. fisk pr. person

Olie – salt – peber

Aubergine:

1-2 stk. aubergine

1 stk. gulerødder

1 stk. ch.løg

2 stilke bladselleri

2 fed hvidløg

50 gr. soltørret tomat

Hakket persille

Olie – salt – peber

Creme:

1 stk. ch.løg

1 fed hvidløg

½ - 1 spsk. karry

2 dl. Høns- eller fiskefond

2 dl. Piskefløde

2 spsk. smør

olie – salt – peber

Tomater:

9 stk. store cherrytomater

2 spsk. hakket oliven

2 stilke timian

Salt – peber – sukker

2 spsk. olie

Rens fisken – skæres ud i portionsstykker.

Krydders med salt og peber.

Steges lige inden serveringen.

Aubergine:

Stik aubergine med en gaffel - smøres ind i olie og sættes i ovnen ved 200 o i ca. ½ - ¾ time.

Flæk dem og skrab kødet ud.

Hak det groft med en kniv.

Damp vandet ud på en pande.

Rens grøntsagerne og skær dem i brunoise, det er meget meget fine tern.

Sauteres af i olie i en gryde 4- 5 min.

Vend auberginemassen i.

Lunes ved serveringen – vendes med hakket persille og smages til med salt og peber.

Sauce:

Hak løg og hvidløg – sauteres af i olie. Kom karry i - brændes af.

Tilsæt fonden – koges ned. Kom piskefløden på – koges jævn.

Blendes og smages til med salt og peber.

Tomater:

Skær tomaterne igennem.

Sættes i et ildfast fad.

Hak oliven meget fint – vendes med timianblade.

Krydder tomaterne med salt, peber og sukker.

Fordel oliven over - sættes i ovnen ved 120 o i ca. ¾ time.