

Branade af torsk med spinat og citron-mandel sauce

75 gr fisk pr person
4 dl mælk
2 stk skalotteløg
2 stk laurbærblade
2 fed hvidløg
1/2 stk blomkål
salt peber

200 gr spinat
salt peber

Sauce
50 gr mandler
2 stk skalotteløg
1/4 dl lys balsamico
1 stk citronsaft
3 dl hønsebouillon
75 gr smør
salt peber

Fisk. Rens fisken salt den og lad den trække 1 time på køl Rens løgene og hak dem fint-kog mælken op med løg og laurbærblade i en gryde kom fisken i, dampes under svag varme indtil fisken flager og tag fisken op.

Del blomkålen i grove stykker koges mere i vand og salt og kom det op i en sigte.
Mos blomkålen med en gaffel sigt lidt af mælken fra torsken.

Vend torsken i blomkålen så det bliver en grov masse. kom det op i smurte portions forme, ved servering lunes i ovnen ved 180 g i min.

Sauce Blancher mandlerne og smut dem hakkes groft, rist dem af på en tør pande.
Pil og hak løgene fint sautes af i lidt olie kom lys balsamico på koges væk, tilsæt hønsebouillon og kog det ned til halvdelen sigt saucen kom citronsaft i,

Ved servering lun saucen op piskes med koldt smør og vend mandlerne i, smages til med salt peber,

Spinat Skyl spinaten lægges på køkkenrulle, ved servering ristes i lidt olie på en pande, smages til med salt peber.