

UGNSBAKAD GÄDDFÄRSPATÉ MED MURKELSÅS OCH MANGOLD

4 port. *Minst 6 personer!*

Jag tycker att det är trevligt att fiska, och då och då drar jag en gädda i sjön Åsunden. Ofta serverar jag den som fiskfärs, gädda är den ultimata fisken för färs eftersom köttet innehåller bindemedel som ger färsen fin konsistens. Men det gäller att inte snåla med grädden. Färsen ska vara len och fin, och det passar väldigt bra att servera en god svampsås till.

INGREDIENSER

500 g finmald gäddfärs alt. annan vit fisk som kolja eller torsk

1 ägg

5 dl vispgrädde

smör till formen

salt och peppar

MURKELSÅS

1 näve torkade toppmurklor

2 schalottenlökar

smör till stekning

2 dl torrt vitt vin

3 dl kraftig fiskbuljong

4-6 dl vispgrädde

50 g rumstempererat smör

pressad citronsaft

salt och peppar

MANGOLD

1 bunt mangold

smör till kokvattnet

salt och peppar

Jag använder oftast 2 ägg

2 burkar konserverade finns på ICA Maxi

1 tärning + 3dl vatten

överdriv inte mängden smör

Jag har aldrig lyckats med mangold. Jag serverar med pressad potatis o. purjolök eller annat grönt

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 100°.

Kör fiskfärsen i matberedare tillsammans med ägget och lite salt och peppar. Tillsätt grädden när smeten är ganska kompakt och kör vidare tills färsen känns smidig och är lagom krämig. Mängden grädde kan variera lite beroende på vilken fisksort man använder.

Krydda med salt och peppar. Provstek gärna lite färs för att kontrollera kryddningen.

Smörj en ugnsfast form noga och lägg i färsen. Baka i mitten av ugnen till en innertemperatur på minst 62°, 1-1 ½ timme. Använd gärna digitaltermometer.

Blötlägg murklorna till såsen ca 1 timme. Skölj dem noga.

Skala och finhacka schalottenlöken och murklorna och fräs i smör i en kastrull. Slå på vinet och buljongen och koka ihop tills ½ återstår. Håll i grädde och koka ihop ytterligare tills såsen börjar tjockna. Mixa eller vispa i smöret lite i taget. Smaka av med salt, peppar och citronsaft.

Koka mangolden ca 5 minuter i en kastrull med lite vatten och en klick smör. Salta och peppra.

Servera mangolden och murkelsåsen till skivor av den bakade patén.

Kör en stund för att krossa benen

Koka inte ihop såsen för mycket - då kan den spricka!! Den tjocknar lite när den svalnar.

*Lycka till
Lars Magnus*