

Tarp husholdningsforening

Torsdag 8/9-2022

Tema: alt godt fra havet

Forret: moule frits

Hovedret: rødspætte bonne femme



Forret:

Ingredienser:

| | |
|-------------------|--------------------------|
| 2 kg blåmuslinger | 6 stk. gulerødder |
| 2 skalotteløg | 1 bønne soltørret tomat |
| 4 fed hvidløg | 1 kg bagekartofler |
| 6 dl tør hvidvin | Olie til friturestegning |
| 5 dl fløde | |

Fremgangsmåden:

1. skræl kartoflerne, og skær dem i ud i stave på ca. 1x1 cm i højde og brede
2. kartoffelstavene udvandes i varmt vand, så stivelsen bliver vasket ud
3. denne proces skal gentages flere gange
4. når kartoffelstavene er udvandet af flere omgange, ligg de på et viskestykke og tørres af
5. fritering 1:
olien varmes op til 130°C og kartoflerne friteres ved denne temperatur i 8 min, herefter tages de op og køles lidt ned mens olien gøres klar til anden fritering
6. fritering 2:
olien varmes op til 150°C og kartoflerne friteres i 5 min, de tages op og ligges igen til at køle lidt ned inden sidste fritering
7. fritering 3:
olien varmes op til 180°C og kartoflerne får 3 min ved denne temperatur, de er nu færdige og skal bare drysses med lidt salt.
8. muslingerne skyldes under rindende vand, muslinger der er beskadig skal ud, er muslingerne åbne banker man dem i bordet hvis de lukker sig er de gode, hvis ikke skal de ud.
Rod rundt i skålen og skift vand 1-2 gang så alle urenhederne kommer ud af muslingerne
9. pil løgne og hak dem fint ud
10. skræl gulerødderne og skær dem i små tern
11. i en stor gryde kommes nu alle grøntsagerne i og sautes i olien fra de soltørrede tomater
12. dræn muslingerne for vand
13. kom de nu drænede muslinger kommes op i gryden sammen med hvidvinen og lad dem dampe 5 – 10 min
14. sigt væden fra muslingerne og reducer den godt ned ca. 1/3
15. kom fløden i og lad det koge i 2-4 min ved svag varme
16. smag den til med salt, peber og lidt citronsaft
17. kom muslingerne tilbage i gryden, de skal bare varmes om ikke tilberedes der er de allerede blevet

hovedretten:

ingredienser

bonne femme

2 stk. rødspætter
4 stk. skalotteløg
300g champions
4 dl hvidvin
6 dl fiskefond
4 dl hollandaise
1 bdt. Persille

Pommes duches

1,5kg bagekartofler
150g smør
6 stk. æggeblommer
Sauce hollandaise
6 stk. æggeblommer
Saft fra 1 citron
1 dl vand
600g smør
Salt og peber

Fremgangsmåden:

Pommes duchesse

1. kartoflerne skrælles og skæres i tern
2. de koges helt møre, og vandet sigtes fra
3. de kommer tilbage i gryden og afdampes, ved middel varme, ryst gryden så alle kartoflerne bliver tørret
4. nu purres kartoflerne med smørret, til smørret er helt væk og der ikke er nogen klumper i mosen
5. mosen blandes nu med æggeblommerne, og smages til med salt og peber. Og sættes til side (skal stadig holdes varm)

fisken/ bonne femme

1. fisken fileteres så der er 4 små filer uden skind
2. løgene pilles og skæres i tynde halv skiver
3. champignonerne renses og skæres i tynde skiver
4. fiske filterne foldes på midten
5. i en gryde koges fiskefond og hvidvin op sammen
6. på en rist ligger champignonsene nederst, løgene ovenpå og filterne
7. de overhældes med den kogende fiskefond og der ligger et stykke bagepapir over og låg på
8. dampes i 8-10 min hvorefter de tjekkes om de er færdige
9. hvis de er det, sigtes fonden fra og saucen på begynder
10. mens de dampede fisk holdes varme

Saucerne

1. smørret sættes over til klaring ved svag varme
2. persillen fint hakkes og gemmes
3. i en gryde kommes æggeblommerne, citronsaften og vandet i og det legeres til en cremet konsistens ved svag varme.
4. når denne konsistens er nået, kommes det klaret smør i lidt ad gangen til den tykner.
5. i en anden gryde laves fiske velouten, fonden fra dampningen af fiskene skal bruges her
6. der laves en opbagning med smør og mel i en gryde, og den spædes til med fiskefonden til man for en lind og ikke for tyk eller tynd konsistens
7. nu skal de 2 saucer blandes sammen
8. man tager lidt af fiske velouten og kommer over i hollandaisen under omrøring
9. nu kommer man persillen i og saucen er klar

samling af retten

1. på tallerkner ligges anretningen af grøntsagerne og fisken sådan som de er tilberedt
2. kartoffelmassen sprøjtes på rundt om med en 3 – 4 cm ind til fisken
3. saucen hældes over fisken og ud til kartoffelmassen, så det hele er dækket
4. gratineres med en brænder