

Torskefilet med Prosciutto di Parma og byggotto



Foto: Mats Dreyer

Ingredienser (4 porsjoner)

600 g torskeloin (torskefilet uten skinn og bein) eller kveitefilet

4 skiver Prosciutto di Parma

4 ss rapsolje

2 dl byggryn

1 løk, finhakket

4 dl eplejuice

1 pakke friske aspargesbønner

2 ss smør

1 dl revet fast ost

2 ss sitronsaft

Salt og pepper

Brønnkarse eller friske urter

Fremgangsmåte

- Skjær torsken i fire porsjonsstykker. Krydre fisken med litt nykværnet sort pepper. Pakk hvert stykke med en skive Prosciutto di Parma. Pensle med 2 ss rapsolje.
- Fres byggryn og løk i 2 ss rapsolje i en kjele i 2 minutter.
- Spe med eplejuicen og kok til byggrynene er møre, i ca. 20-25 minutter.
- Legg torskestykkene i en ildfast form og stek i ovnen på 180 grader til fisken er gjennomstekt (ca. 15 minutter).
- Dra kjelen med byggryn av varmen og vend inn aspargesbønnene. La stå i 2-3 minutter. Rør inn smør og revet ost.
- Smak til med sitronsaft, salt og pepper.
- Topp retten med brønnkarse eller friske urter før servering.