

Torskfilé med Prosciutto di Parma och rågrisotto



Foto: Mats Dreyer

Ingredienser (4 portioner)

600 g torskrygg (torskfilé utan skinn och ben) eller hälleflundrafilé
4 skivor Prosciutto di Parma
4 msk rapsolja
2 dl korngryn
1 finhackad lök
4 dl äppeljuice
1 paket färska sparrisbönor
2 msk smör
1 dl riven hårdost
2 msk citronsaft
Salt och peppar
Vattenkrasse eller färska örter

Gör så här:

- Skär torsken i fyra portionsbitar. Krydda fisken med lite nymalen svartpeppar. Linda in varje bit i en skiva Prosciutto di Parma. Pensla med 2 msk rapsolja.
- Fräs korngryn och lök i en kastrull med 2 msk rapsolja i ca 2 minuter.
- Späd med äppeljuicen och låt koka i ca 20–25 minuter tills att korngrynen blivit mjuka.
- Lägg torskbitarna i en ugnsfast form och grädda i ugnen vid 180 grader tills att fisken är genomstekt (ca 15 minuter).
- Ta kastrullen med korngryn från den varma plattan och vänd i sparrisbönorna. Låt stå i 2–3 minuter. Rör i smör och riven ost.
- Smaka av med citronsaft, salt och peppar.
- Toppa rätten med vattenkrasse eller färska örter före servering.