



Løgpure med torsk og parmaskinke

Løgpureen har en skøn sødme og en let syrlighed fra balsamicoeddike. Den er fantastisk sammen med torskefileter med sprød parmaskinke.



Bedøm opskrift



45 min



Jun – Nov



Dagligt grønt



Lav på gluten

Ingredienser

4 pers.

Løgpuré

450 g løg

20 g smør

1 spsk balsamicoeddike

1 tsk frisk timian

2 spsk creme fraiche 18 %

¼ tsk salt

Peber

Fisk

500 g torsk, skåret i fileter

4 skiver parmaskinke

2 spsk olivenolie

Peber

Tilbehør

1 blomkål

Citronskal fra 1 økologisk citron

Næringsindhold pr. 100g

Energi

87 kcal

Energi	364 kJ
Kulhydrater	2.8 g
Kostfibre	1.2 g
Fedt	4.4 g
Proteiner	8.5 g

Opskrift, foto og styling: Julie Karla

Tilberedning

- 1 Skær løg i halve ringe og kom dem på en pande med smeltet smør. Steg ved middelvarme.
- 2 Når løgene er blanke og gyldne, tilsættes 1 spsk balsamico og frisk timian og løgene steger videre i ca. 10 minutter. Løgene må ikke blive brankede, men skal blot være gyldne.
- 3 Sæt ovnen til 180 grader.
- 4 Del blomkålen i store buketter og kom dem i en gryde med vand. Kog dem 5-7 minutter. Hæld vandet fra og hold dem lune under låg.
- 5 Når løgene er møre tages de af varmen.
- 6 Kom løgene i en minihakker eller foodprocessor og blend dem til en fin puré sammen med creme fraiche. Smag til med salt og peber.
- 7 Vikl parmaskinke rundt om torskefiletterne og læg dem i et fad. Dryp 2 spsk olivenolie over og drys med peber. Bag torsken i ca. 12 minutter.
- 8 Servér torskefiletterne med blomkål pyntet med revet citronskal samt løgpuré.



Tip

Løgpuréen er også skøn til svinekød. For eksempel koteletter eller mørbrad. Men kan også bruges som dip til sprøde croutoner eller rugbrødschips.

