

OVENGRILLET MULTEFILET

Ingredienser Fisk:	4 stk. multefilet a 160 g. uden skind 4 spsk. hakkede skalotteløg 1 spsk. reven citronskal 2 spsk. olivenolie salt og peber
Garniture:	200 g Haricots Verts 1 spsk. hakket skalotteløg 2 spsk. smør 200 g. kantareller salt og peber
Sauce:	6 skalotteløg, pillede og snittede 1 fed hakket hvidløg 2 spsk. olie 1 dl. fiskefond 2 dl. fløde salt , peber, citronsaft 1,5 dl. balsamico 2 spsk. honning (koges ned til tyk konsistens)

Sauce: Skalotteløg og hvidløg sautes i olien til de er møre. De må ikke tage farve. Tilsæt fiskefond og fløden og kog den igennem. Blend det hele og smag til med salt, peber og citronsaft.

Garniture: Skær enderne af bønnerne og blancher dem i vand med salt. Svits løgene i halvdelen af smørret. Tilsæt haricots verts og vend det sammen. Smag til med salt og peber.

Rens kantarellerne og riv dem i mindre stykker. Steg dem i resten af smørret og krydr dem.

Fisken: Bland løg, citronskal, peber og olie. Læg multestykkerne i en smurt bakke. Kom blandingen oven på multen og bag den i ovnen på 180 g.i 5 min. Sæt ovnen på grill og giv den til den er godt gylden.

Anretning: Læg bønnerne på midten af en varm tallerken. Hæld lidt sauce rundt om. Hæld lidt balsamico oven i. Læg kantarellerne i saucen. Læg et stykke fisk øverst.

Server med nye kartofler

Velbekomme !