

Piggvar med skirat mör och pepparrot

Introduktion och förberedelse

Ugnsstekt hel piggvar blir mycket god med skirat smör och riven pepparrot.

Välj en MSC-märkt fisk. Förslag är odlad Norsk piggvar.

Serveringsförslag

- Förutom med skirat smör och riven pepparrot passar
- fisken med kokt potatis - gärna färskpotatis - garnera med dill och citronklyfta.
- Istället för skirat smör kan du servera med brynt smör.
- Kokta grönsaker som gröna ärtor, gröna bönor, broccoli och/eller morot passar också till.
- Andra såser som passar till piggvar är vermouthsås, dragonsås, vitvinsås, saffranssås, hummersås, varm eller kall löjr omssås eller annan kall romsås.



Portionsberäkning

Du kan räkna att 2 kg hel rensad och urtagen hälleflundra eller piggvar räcker till 4 stora portioner eller 5 något mindre.

Varianter

- Hittar du ingen hel piggvar kan du laga filéer i ugnen - de tar mindre tid att bli färdiga i ugnen - räkna ca 15-20 minuter.
- Istället för piggvar kan du laga annan plattfisk som hälleflundra på samma vis.

Att dricka till

Till fisken passar ett kylt vitt vin som en smörig ekfatslagrad kyld Chardonnay förslagsvis från Bourgogne Cote de Beaune eller från Australien, Nya Zeeland eller Kalifornien.

Ingredienser

- 2 kg hel piggvar; med eller utan huvud; rensad och utan gälar
- 2 msk smör
- Tillbehör: 800 gram färskpotatis
- 200 gram smör
- 300 gram pepparrot (färsk) eller pepparrot på tub
- 2 citroner i klyftor
- 1 dl hackad dill till garnering

Tillagning

- Sätt ugnen på 120 grader vanlig ugn.
- Klipp bort gälarna eller skär bort huvudet på fisken om du köpt en hel fisk. Skölj fisken väl. Torka av den lätt med lite hushållspapper.
- Smörj en långpanna med smör och lägg på fisken samt sätt in i mitten av ugnen.
- En hel plattfisk blir klar på cirka 45 minuter till en timme (stora och hela fiskar får du testa och ev. öka tiden något). Skär ett snitt vid benet och prova med en gaffel om fiskköttet är fast och klart och lätt lossnar från benet. Kolla gärna temperaturen i tjockaste delen med en termometer - vid 48-50 grader är fisken klar.
- Förslag tillbehör: Koka under tiden potatis.

- Smält smör i en kastrull till skirat smör.
- Riv pepparroten fint och lägg i en skål.
- Servering: Skär ett snitt i skinnet längs med ryggen på fisken och vik upp skinnet. Skär ut fiskköttet och lägg försiktigt upp på ett serveringsfat. Vänd på fisken och upprepa detta.
- Garnera med citronklyftor, hackad dill och servera piggvaren eller hälleflundran med önskade tillbehör.

Bourgogne Chardonnay 2020

Frankrike, Bourgogne. 119 kr

Ungdomlig, fruktig, mycket frisk smak med inslag av fat, gröna äpplen, örter, smör, mineral och citrusskal.

