Hvid fisk med pistacie-parmesan-crust



Crusten, som laves af pistacienødder, parmesanost og masser af friske krydderurter, forvandler en helt almindelig hvid fiskefilet til en fantastisk og sofistikeret ret - og så er den supernem at lave. En frisk hvidvin evt. med lidt nøddeagtige noter vil være en fornøjelse hertil.

Opskrift af: Cecilia Martinez Søndergaard

Tilberedningstid: 1 time
Antal personer: 4

Ingredienser

- ca. 800 g hvid fisk uden skind, fx kulmule, lyssej, torsk eller lign.
- ½ dl hvidvin (gerne den samme, som du serverer til retten)
- 3 spsk. olivenolie
- havsalt og friskværnet peber
- 4 spsk. fintrevet parmesanost
- 40 g usaltede pistacienødder
- 2 store håndfuld blandede friske urter (fx salvie, oregano, persille, timian)

Tilbehør: små kartofler, dampede asparges

Til denne ret anbefaler vi



Grüner Veltliner, Loiser Berg Erste Lage
Weingut Bründlmayer
Kamptal, Østrig
Varenr. 4421136



Champagne Carte d'Or Empreinte Brut
Champagne Doyard-Mahé
Champagne, Frankrig
Varenr. 1177636



Riesling Tradition
Vins Sipp Mack
Alsace, Frankrig
Varenr. 1535436



Murphy-Goode Chardonnay
Murphy-Goode Winery
Californien, USA
Varenr. 6445236

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 180 grader.

Mal pistacienødderne fint. Hak alle krydderurter. Rør pistacier, urter og parmesanost sammen i en skål.

Rens fiskene, fjern evt. resterende ben. Kom hvidvin i et ildfast fad og læg fiskefileterne i. Dryp olivenolie på fiskene, drys dem med salt og peber og fordel pistacieblandingen på. Tryk det let på fileterne. Bag fileterne til de akkurat er gennemstegt, men pas på, at de ikke udtørrer.

Tilberedningstid varierer, afhængig af hvor tykke fileterne er - ca. 18-25 minutter. Servér straks med kartofler, dampede asparges og et godt glas forfriskende hvidvin til.

Tip: Du kan altid drysse lidt knust sprødstegt parmaskinke på fiskefileterne, når du tager fisken ud af ovnen.