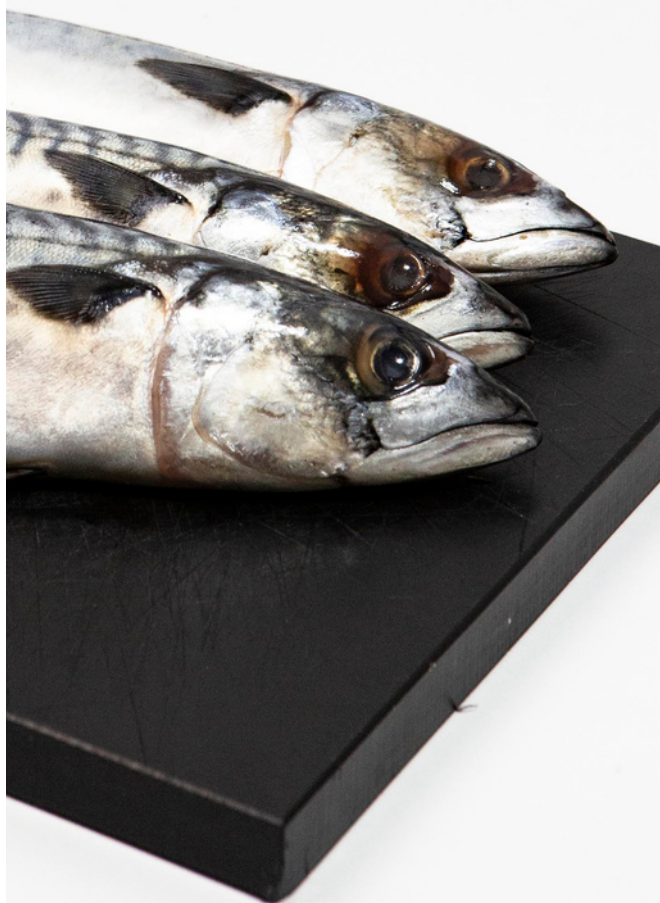


Makrel til foråret

Ingredienser:

(Til 4 personer)

- 2 Friske hele makreller (købes rensset)
- 500 g små kartofler
- ca. 200 g pancetta el. en pakke bacon i skiver.
- 1 Flaske sapuri tomatsauce
- ca. 2 tsk Fiske fond fra Oscar (pulver)
- Antipasti af ansjos, Chateau d'Estoublon,
- 2 lime
- 1 glas syltede perleløg
- 2 tsk Mirin eller risvinseddike
- En pakke Mizuna el. frisee salat
- 1 bundt radiser
- 1 pakke cherry tomater
- Skovsyre
- Olivenolie, Deortegas hojiblanca
- Salt
- Peber





Fremgangsmåde:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Sæt kartofler til at koge, sørg for en god håndfuld salt i vandet.
- Skær pancetta i små tern, steg indtil de er sprøde/gyldenbrune. Læg derefter pancettaen fra panden til side, men behold fedtet.
- Kom tomatsaucen i panden med baconfedtet og kom 3 spsk syltelage, 2 tsk fiskefond, 1 lime og 2 tsk. mirin i saucen.
- Skær løg, radiser og chery tomater op. Kom derefter halvdelen af tomaterne i saucen, den skal ikke buldre men simre.
- Mens saucen simre, varmes panden op med stegeolie indtil det ryger, derefter steges fisken hurtigt af, ikke mere end 1 min. Når du vender fisken kom smør på panden og sluk for varmen. Lad den stå i et minut og kom den derefter i ovnen i 8-10 min.
- Kom pancettaen i din tomat sauce, smag til med salt og peber og sæt tilside ved lav varme.
- Mens din fisk er i ovnen kan du forbedre din salat, kom radiserne, perleløg og cherry tomaterne sammen med mizuna. Vend det sammen med olivenolie, salt, peber og lime saft.