

Torsk_m_pancetta_og_linser

2 personer, 20 min tilberedning hvis linserne er kogt på forhånd.



4 fileter af torsk eller sej a 100 gr

4-8 skiver parmaskinke (efter størrelse) bacon kan også anvendes

SMØR til stegning af fisken.

2 dl tørrede belugalinser eller delikatesselinser/puy-linser)

2 spsk citron olie (eller olie + citronsaft og revet skal) + salt

2 stilke frisk rosmarin (kan undlades)

200 gr friske spinatblade.

Linserne kan sagtens laves dagen før eller flere timer før de skal bruges.

Start med at skylle linserne godt. Kog dem ca 15 min.

Hæld vandet fra, skyl dem igen let, put tilbage i gryden

Tilsæt citronolie og salt mens de stadig er lune.

Kom parmaskinke omkring fisken. (og salt og peber)

Steg fisken i smør på en kropande eller lignende så der vil være plads til spinat senere.

Læg de 2 rosmarinkviste ved siden af fisken så de steger lidt med.

Tag fisk og rosmarin væk fra panden, bevar smørret og fiskesaften.

Put de kogte linser i kropanden sammen med spinat. Rør rundt. Låg på.

Kog/damp 2-3 min så spinaten falder sammen.

Læg fisken ovenpå 1 min så den lige luges, Server...

