

TV2 kokkenes Brosme filet med Grøntsagschutney.

Denne portion passer til 4 personer, hvor evt. rester kan blandes med kogte ris og serveres dagen efter.

300 gr. Brosme filet i store tern vendes i æg, rasp, persille, salt og peber.
Lægges på i et smurt ildfast fad eller på smurt bageplade.
Bages ca. 15 min. ved 170 grader.

Grøntsagschutney:

Lage:

1½ dl. eddike.
1 dl. vand.
150 gr. sukker.
15 gr. mel.
½ dl. karry.

1 knivspids sennepspulver.
1 knivspids gurkemeje.

Lagen bringes i kog og småkoger i ca. 15. min.

Grøntsagsblandingen tilsættes og det hele koger videre i ca. 10 min.

Grøntsagsblandingen.:

200 gr. grøn peberfrugt i tern. (2 stk.)
200 gr. agurk i tern. (2 stk.)
200 gr. squash i tern. (2 stk.)
150 gr. auberginer i tern. (1 stk.)
100 gr. løg i grove tern. (2 stk.)
200 gr. gulerødder i grove tern. (6-7 stk blancheret i 2 min)
1 bønne dild.

Limesauce:

½ dl. fiskefond eller bouillon.
½ dl. limesaft.
½ dl. appelsin saft.
¼ spsk. sukker.

Saucen koges op

¼ dl. majsstivelse.

½ dl. vand til jævning.

jævningen røres op og kommes i saucen, som koger i et par min. og smages til med:

¼ tsk. salt.

1 drys peber