

Hälleflundra med persiljesås



Källa: Fresh Start

Tillagningstid: 45 minuter ...

Denna metod att tillbereda hälleflundra, som jag också har hittat i min amerikanska kokbok, är inspirerad av l'Arpege i Paris. Hälleflundran serveras med en helt fantastisk persiljesås från den grekiska ön Mykonos – det bästa från två världar.

Hälleflundra:

- 2 hälleflundra filéer eller kotletter à 200 g
- 8 färska basilikablåd
- 8 lagerbärsblad
- 2 msk finhackad lök
- 1 tsk finrivet limeskal
- 1,2 dl torrt vitt vin
- 1,2 dl fettsnål kycklingbuljong

Sås:

- 2 msk hackad lök
- 1 msk finhackad vitlök
- 180 g färska persiljeblad
- 1 tsk citronsaft
- 60 g hackad färsk basilika
- 2-3 msk fisk- eller kycklingbuljong
- ¼ - ½ tsk krossad röd chili
- Salt och färskmalad peppar
- ¼ tsk balsamvinäger

1. Värm upp ugnen till **190°**.
2. **Fisken:** Lägg hälleflundran i ett fat med skinnsidan nedåt. Strö basilika, lagerbärsblad, vitlök och limeskal över. Tillsätt därefter vin och kyckling-buljong. Stek fisken utan lock i 15-20 minuter, beroende på tjocklek, tills köttet är fast och delar sig i flak när du petar i det med en gaffel.
3. **Såsen:** Blanda lök, vitlök, krossad röd chili, persilja, citronsaft, salt och peppar, vinäger, basilika samt fiskbuljong till en puré i matberedaren. Häll över puréblandningen i en skål.
4. Tag bort lagerbärs- och basilikablåd från fisken och servera med såsen till. Lägg på den varma fisken och servera.