

Oppskrifter 13.9.2003 - Klubbmøte hos Jan Kåre

Stekt breiflabb med peppersaus

700-800 g breiflabbfilet
olivenolje til steking
salt
pepper

Saus:

1 løk
2 røde paprikaer
1 sjalottløk
2 ss olivenolje
2 ss cognac
1 dl hvitvin
3 dl fiskekraft
4 dl fløte
2-4 ts blanding av svartpepper og grønnpepper, grovmalt
3 ss persille
salt
pepper

Skjær fisken i passe porsjonsstykker. Salt og kvern over svartpepper. Stek fisken gyllen i olivenolje. Pass på at den er gjennomstekt.

Til sausen kuttes løk og paprika i terninger, ca. 3 x 3 mm. Varm olivenolje i en kjele. Stek løk, paprika og grovmalt pepper gyllent. Tilsett cognac og sett fyr på den. Hell på hvitvin når flammen fra brennevinet har lagt seg. Kok inn til bare en fjerdepart er igjen i kjelen. Tilsett fløte og fiskekraft og kok videre til sausen begynner å tykne. Den kan også jevnes med maisenna. Smak til med salt og pepper. Hakk persille og tilsett rett før servering.

Anrett saus og fisk pent på porsjonstallerkner.

Drikke

Les Becots, Beaujolais 2001