

## Oppskrifter 13.3.2004 - Klubbmøte hos Jan Morten

### **Torskefilet med ruccolasalat og hvitløkssmør**

**400 g torskefilet**  
**4 ss hvitløkssmør**  
**2 bunter ruccolasalat**  
**1/2 ss finhakket persille**  
**God olivenolje**  
**Sitronsaft**  
**Salt og pepper**

#### **Hvitløkssmør**

**250g usaltet smør**  
**6 fedd hvitløk**

**Krydre filetstykkene med salt og pepper. Stek dem på skinnsiden i vegetabilsk olje (soya, raps eller mais). Medium sterk varme til skinnet er sprøtt. Ha fiskestykkene over på en langpanne, denne gangen med skinnsiden opp. Stek i ovn på 200 grader i 3-4 minutter. Smelt hvitløkssmør i en gryte, ha i persille og smak til med salt, pepper og sitronsaft. Vend salaten i ca. 3 ss olivenolje. Smak til med salt, pepper og sitronsaft.**

**La smøret bli mykt i romtemperatur. Finhakk hvitløken og bland i det myke smøret. Dette kan lages i litt større mengder, fryses og tas ut etter behov.**

### **Drikke**

**Domäne Wachau Loibenberg Riesling Smaragd 2002**