

# DAMPET FISK

Ved at dampe fisken bevares mere smag og flere vitaminer i fisken. Og den bevarer også sin struktur.

•

Til

- 1 løg
- 1 fennikel
- 2 spsk smør
- 2 dl fiskebouillon
- 2 dl hvidvin
- 150 g spinat
- 150 g champignoner
- 1 spsk olie
- 300 g torskefilet
- 1 dl fløde
- salt
- peber

Hak løg og fennikel og svits det i smørret i en gryde. Når løgene er klare tilsættes bouillon og vin. Lad det simre under låg.

Skyl spinaten og champignonerne og skær sidstnævnte i skiver. Læg det til side.

Når løg og fennikel er møre tages gryden af varmen, og saucen blendes med en stavblender. Sæt gryden tilbage på varmen.

Svits champignonerne i olie på en pande. Tilsæt spinaten og lad den stege ved svag varme til den er faldet sammen. Krydr med salt og peber.

Skyl fisken og dup den tør med lidt køkkenrulle. Damp den over saucen (hvis du har en dampgryde) i 5 minutter eller damp den i et fad med 1 cm vand eller hvidvin i ovnen ved 200 grader i 10 minutter.

Jævn saucen med fløde og smag til med salt og peber.

Ved servering anrettes den dampede fisk på en bund af champignon og spinat, med saucen uden om.

