

# Landskrona Direkt och eleverna vid Restaurang Selma presenterar:

## Gösfilé Dugléré

600 gr gösfilé  
120 gr tärnat tomatkött  
50 gr hackad persilja  
50 gr finhackad gul lök  
1 pressad vitlöksklyfta  
15 cl torrt vitt vin  
30 cl fiskbuljong  
½ citron  
Salt och peppar  
Ev.2 msk smör

### Gör så här:

- Lägg den finhackade gula löken och den tärnade tomaten i botten av en låg kastrull, en plateau, lägg fiskfiléerna ovan på.
- Pressa citron över och salta filéerna.
- Häll på det vita vinet och fiskbuljongen.
- Ge allt ett uppkok på spisen och avsluta pocheringen, kokningen, i ugn 125°C i ca 10-15 min. använd gärna så låg temperatur för då blir fisken saftigare.
- Ta upp fisken och lägg på tallrik, håll dessa varma. T.ex. i ugnen 90°C men folie på för att förhindra att fisken torkar.
- Red av vätskan från plateaun med maizena eller en annan redning.
- Låt koka ett par minuter. Tillsätt den hackade persiljan.
- Smaka av, tillsätt vid behov mer citron, salt och vitpeppar från kvarnen.
- Rör i det rumstempererade smöret.
- Lägg fiskarna på fat eller tallrik och fördela såsen över.
- Strö hackad persilja över precis innan serveringen.
- Servera med ris eller kokt potatis.

Smaklig spis!