

Italiensk fiskgryta med ris

4 portioner, 45 minuter



Ingredienser

Torskrygg, 250-300 gram

Lax, 250-300 gram

Schalottenlök, 1-2 stycken

Purjolök, en halv stor

Fänkål, ungefär en tredjedels

Tomat, en liten-medelstor (ej nödvändig)

Soltorkade tomater, 50-100 gram (drygt en halv deciliter)

Oliver, ett dussin

Cocktaillkapis (kapisfrukter), 2 matskedar

Tomatpuré, 2 teskedar

Konserverade (krossade) tomater, knappt 1 deciliter (ej helt nödvändigt)

Vitlök, 4 klyftor

Buljong (fisk, umami eller grönsaks), ungefär en tredjedels tärning

Vitt vin/matlagingsvin, 1 deciliter

Japansk soja, 1 liten tesked

Olivolja och smör

Maizena, potatismjöl eller arrowrot, ungefär en tesked (inte nödvändigt)

Socket, någon nypa

Paprikapulver (mild), en halv tesked

Cayennepeppar, liten knivsudd (kan hoppas över)

Timjan, 1 rågad tesked

Lagerblad, 1-2 blad

Oregano, 2 teskedar
Basilika, färsk (eller möjligen fryst) 2-3 matskedar
Dill, färsk (om man vill)
Citron, ca 1 matsked skal (fint rivet från en halv citron)
Svartpeppar, vitpeppar
Salt

Ris, t ex ett bra jasminris

Förberedelse och tillagning

Tina fisken om den varit fryst, skär i 4-5 centimeter stora bitar och lägg på ett fat. Vänd torsken i en skvätt olivolja och ställ allt i kylan.

Hacka en till två schalottenlökar och två vitlöksklyftor, skär övriga grönsaker (även soltorkade tomater) lite grövre. Värm smör och olivolja i en stekpanna eller gryta, lägg i schalottenlöken och fräs försiktigt några minuter. Lägg sedan ned fänkål, purjolök, eventuell färsk tomat, två hackade vitlöksklyftor, en rågad tesked timjan, en halv tesked paprikapulver, lite vit- och svartpeppar och –om du vill och vågar– en liten knivsudd cayennepeppar. Låt fräsa svagt och tillsätt vartefter två teskedar tomatpuré, två pressade vitlöksklyftor, ungefär en tredjedels smulad buljongtärning, ett dussin urkärnade och delade oliver, drygt en halv deciliter soltorkade tomater, en tesked oregano, ett lagerblad, en liten tesked soja, högst en deciliter konserverade tomater, en deciliter vitt vin, drygt en deciliter vatten och en nypa socker. Låt sjuda svagt.

Koka riset.

Stek fiskbitarna i en panna med smör tills de får yta men inte är helt genomstekta. Lägg fisken i pannan med grönsakerna, tillsätt en matsked cocktailkaps och en andra tesked oregano och låt sjuda några minuter. Stäm av sätta och sötma, red lätt med t ex Maizena, strö lite rivet citronskal över och ta av från värmen. Dekorera generöst med färsk basilika, färsk dill om du vill och servera med en matsked kall cocktailkaps och eventuellt några citronskivor.

Servera

Servera i djupa tallrikar, ett gott vitt vin eller ljust öl smakar bra till grytan.