

Benjamin Morris

Grillezett ördöghal, kesu miso, párolt póréhagyma, zöldfűszer szósz

Ördöghal

Hozzávalók	Mennyiség
ördöghal filé	10x 80g darab
kesumiso	75g
vaj (szobahőmérsékletű)	100g
citromhéj	5g
Dijoni mustár	50g
fokhagyma (reszelt)	10g
fekete bors	ízlés szerint
só	ízlés szerint
Technika	<p>Enyhén sózd meg az ördöghal filéket, és hagyd pihenni 5 percig.</p> <p>Egy kézi habverővel keverd össze a vaját, kesumisót, citromhéjat, dijoni mustárt, fokhagymát és a feketeborsot.</p> <p>Keverd 2 percig, amíg a vaj habos nem lesz</p> <p>Szúrj keresztül két fém nyársat a halakon és kend meg a vajjal. Helyezd a grill fölé és oldalanként 30 másodpercig süsd. Távolítsd el egy percre és ismételd meg ezt a folyamatot, amíg a filék el nem érik a 42 fokot. Pihentesd a holdomatban 55 fokon 10 percig.</p>

Póréhagyma

Hozzávalók	Mennyiség
póréhagyma (fehér része)	300g
vaj	40g
friss kakukkfű	5g
só	2g
feketebors	1g
Hozzávalók	<p>Vágd fel a póréhagymát gyűrűkre, és jeges vízben mosd át alaposan, hogy minden porszemet eltávolíts.</p> <p>Egy forró serpenyőben kevés olajon karamelizáld a póréhagymát. A cél aranybarna szín.</p> <p>Helyezd egy vákuumzacskóba a maradék hozzávalóval, és vákuumozd 100%-ig.</p> <p>Helyezd 85 fokos vízfürdőbe 1 órára.</p>

Zöldfűszer szósz

Hozzávalók	Mennyiség
salotta hagyma	50g
Agria burgonya	150g
zöldség alaplé	500g
bébi spenót	50g
turbolya	50g
petrezselyem	50g
snidling	50g
só	3g vagy ízlés szerint
citromlé	kb. 15g
Technika	<p>Egy közepes serpenyőbe melegíts egy kevés olajat vagy vajat közepes hőmérsékleten. Add hozzá a salotta hagymát és párold, amíg megpuhul és áttetsző nem lesz, kb. 3-4 percig. Add hozzá a kockára vágott burgonyát és a zöldségalaplevet. Forrald fel és főzd addig amíg a burgonya meg nem puhul (kb 10-15 perc).</p> <p>Amikor a burgonya megfőtt, add a spenótot, turbolyát, petrezselymet és a snidlinget az edénybe. Keverd amíg megpuhulnak (1-2 perc)</p> <p>Távolítsd el a serpenyőt a tűzről és hagyd kicsit kihűlni. Helyezd a mixet egy blenderbe és turmixold, amíg sima nem lesz. Szükség esetén adj hozzá egy kis zöldségalaplevet, hogy elérd a kívánt állagot.</p> <p>Keverd bele a citromlevet, sót és a borsot. Ízlés szerint ízesítsd, ha szükséges.</p>