

Torsk med katalansk spenat

Detta behövs

Katalansk spenat
3 dl russin
3 dl solroskärnor
10 msk olivolja
7 vitlöksklyftor
1250 g babyspenat

Torsk
10 torskfiléer à ca 175 g
Olivolja
Salt och peppar
Tomathalvor och citronklyftor
till servering

Gör så här.

Häll russinen till den katalanska spenaten i en skål med varmt vatten och ställ skålen åt sidan i 15 minuter. Låt sedan russinen rinna av väl.

Lägg solroskärnorna i en torr stekpanna på medelhög värme och torrstek i 1-2 minuter eller tills de är rostade och guldbruna. Skaka pannan under tiden och var uppmärksam. Solroskärnorna blir snabbt vidbrända.

Hetta upp oljan i en stor stekpanna med lock till medelhög eller hög värme. Lägg i vitlöken och fräs den guldgul men inte brun, ca 2 minuter. Lyft upp vitlöken med hålslev och kasta den.

Lägg spenaten i oljan med enbart det vatten som sitter kvar på bladen. Lägg på locket och koka i 4-5 minuter eller tills spenatbladen slokar. Lyft bort locket, rör ner de avrunna russinen och solroskärnorna och fortsätt att koka tills allt vatten har avdunstat. Krydda spenaten och håll den varm.

Pensla torsken lätt med olja och salta och peppra dem. Lägg dem under het ugnsgrill på ca 10 cm avstånd och grilla 8-10 minuter tills fiskköttet är vit och går lätt att dela.

Fördela spenaten på tallrikarna och lägg torsken över. Servera med tomathalvor och citronklyftor.