

upp skriftin

mortan@hamrabyrgi.com



'Italianen willen mensen verwelkomen door te delen wat ze hebben, hoe eenvoudig dat ook is, in overvloed. Het levensdoel van een Italiaan is om mensen te eten te geven. En veel. We kunnen het niet helpen.'

FONTAINE UITGEVERS | lanoo



Giorgio Locatelli steikir tosk

Trancio di merluzzo con lenticchie – ella toskur við við linsum.

Hesa uppskriftina kom Giorgio av tilvild at gera á matstovu sínari í London. Fína toskaflakið við broysk-stoktu skræðuni riggaði óvanliga væl

til mjølvutu linsurnar, ið hann upprunaliga hevði gjørt til annan rætt.

Giorgio minnir okkum á at keypa burðardyggan línutosk, av tí at stovnurin er so nógv hóttur av ovfisking.



Uppskrift til 4 fólk.

Tilfar:

4 toskafløk á 220 g (við skræðu)
Persilla
3 ssk sólblómuolju
50 g smør í puntar
Rosmarin
Salt og pipar

250 g grønar linsur
1 salatleyk
1 gularót
1 leggur av blaðselleri
1 purra
4 ssk jomfrú olivinolja
100 g pancetta (italskt bacon)
Rosmarin+salvie+laurberblað
1½ L grønmetissoð
Persilla
50 g smør í puntar

Framferðarháttur:

Bloyt linsurnar í vatni í hálvan tíma. Síla vatnið frá. Sker grønmetið fínt ímeðan.

Hita eina góða grýtu við olju og steik so grønmetið og pancetta í einar 10 min til grønmetið er moyrt, - ikki snerkt. Lat linsur og kryddurtir útí. Steik 5 minuttir afturat og rør væl saman.

Stoyt nú 1 litur av soði í grýtuna og fá uppá kók. Skríva so niður fyri hitan og lat smákóka einar 45 minuttir. Lat meira soð í um grýtan er við at kóka turr.

Blenda persillu og olivinolja í køksmaskinu til fína grøna sós. Koyr salt og pipar á toskafløkini. Koyr sólblómu-olju á teflonpannu og steik fløkini varliga. Skræðuna móti pannuni. Trýst fløkini niður viðhvørt fyri at fáa broyskna og gylta skræðu. Vend fløkini, tá ið okkurt um helvtin av fiskakjötinum hevur skift lit frá meira glarkendum til hvítt.

Koyr nú smør á pannuna og tá ið tað brúsar lat so í grýtuna við linsum. Rør væl saman eins og til risotto. Krydda við persillu, salt og pipar.

Koyr linsur á ein tallerk. Stoyt persillusósina rundanum. Legg toskaflakið omaná.

Vælgagnist!

P.S. Í Italia eta tey ikki epli aftur við øllum døgurðarættum. Hesin rættur er klárur at eta og tær nýtist einki aftur við, annað enn gott vín. Royn t.d. Chardonnay de Pennautier ella Darriaud frá Vinummælinum í dag.

Kokkar, tænarir, lærlingar
og eldsálir í Føroyum
hugleiða um uppskriftir.