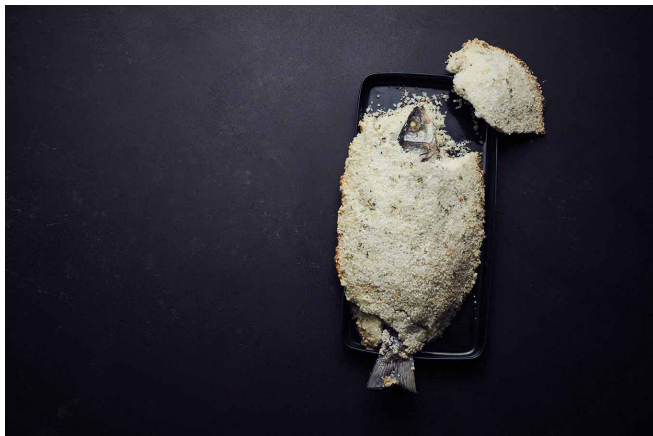




Havbars

Opskrift af V-ZUG Ltd



Tilberedning 30 Min.
Tilberedningstid 25 Min.
Portioner 4
Apparat ComhairSteamer V6000 fra 2021

bagt i en citronsaltpanering

Havbars

- 4 kg groft havsalt
- 1 ubehandlet citron, revet skal
- 1 bundt timian, kun blade
- 2 æggevider
- 100 ml vand
- 2 havbars (à ca. 500 g)

Havbars

Forvarm ovnen med varmluft til 200 °C.

Bland alle ingredienser godt sammen med vand. Form en saltform pr. fisk på størrelse med fisken i en bradepande med bagepapir.

Skyl fisken indvendigt og udvendigt med koldt vand, og dup den tør. Anbring fiskene i saltformen, og anbring stegetermometeret i det tykkeste sted på en af fiskene. Fordel den resterende del af saltet på fiskene, og tryk det fast.

Anbring fiskene på den midterste hylde, og forbind stegetermometeret med ovnen. Bages, indtil der er nået en kerntemperatur på 55 °C.

Åbn saltpaneringen med en savtakket kniv hele vejen rundt, og løft den forsigtigt af. Server havbarsfileterne uden skind.

Tilberedelsestrin

(For)varm ovnrummet til 200°C i Varmluft

Forvarmning afsluttet. Sæt retten ind. Forbind stegetermometeret med ovnen.





(For)varm ovnrømmet til 200°C i Varmluft

Tilbehør

Bradepande

Stegetermometer

