Torsk med broccoli og peberfrugt

2 pers.

Mors Mad
mad.winther.nu

Ingredienser

1 stort løg
1 dl hvidvin
1 dl vand
2 torskeloins
1/2 bundt broccoli
1/2 rød peberfrugt
2 1/2 dl piskefløde
1 tsk. tørret estragon
1 tsk. dijonsennep
1 spsk. citronsaft
Salt og peber
2 spsk. olivenolie til stegning

Beskrivelse

Skær løget i tern. Del broccolien i små buketter. Skær peberfrugt i tern

Svits løg i olie i en gryde, til de er klare. Tilsæt hvidvin og vand og bring det i kog. Krydr fiskestykkerne med salt og peber og læg dem i gryden. Damp ved svag varme under låg i ca. 5 minutter. Tag fisken op.
Kog væsken ind ved god varme til der er ca. 1 dl tilbage. Tilsæt piskefløde og estragon og kog det lidt ind. Kom broccoli og peberfrugt i og kog et par minutter. Smag saucen til med sennep, citronsaft, salt og peber.

Læg fisken i gryden og varm forsigtigt igennem.

Server retten med kartofler.