

Recept /

Stekt vaktel

med krispig kronärtskocka, grön sparris, misocremé, picklad shiitake, äpple samt koriander

*Detta recept är skapat av Peder Henriksson på
Happy Tamsvik.
Receptet är ett bidrag från Årets Möteskock 2017.*

Ingredienser vaktel

1 vaktelbröst per person
1 lår per person

Ingredienser kronärtskocka

2 kronärtskockor
salt
citron
mjöl
ägg
vatten

Ingredienser Misocremé

1 äggula
0,7 dl kallpressad rapsolja
2 msk yoghurt
1 tsk misopasta
1 tsk soja
citron juice
zest

Ingredienser shiitake

Shiitake
salt
2 msk champagnevinäger
2 nypor socker
1 droppe sesamolja

Ingredienser garnering

äpple Julien
isad rädisa
grön sparris
koriander

Utförande vaktel

Vaktel bröst saltat och stekt på benet/kronan
(trancherad 1 bröst per person).

Låren saltat och confiterade i 200 gr brynt smör 30 min
(1 lår per person).

Utförande kronärtskocka

2 st kronärtskockor skalade samt kokta kvartade i saltat
vatten med citron tills klar.
Vända i mjöl samt ägg och salt sedan friterade 180
grader 2 per person.

Utförande Shiitake

Svampen urvattnad i kastrull med några nypor salt
sedan syrad med 2 msk champagnevinäger 2 nypor
socker samt 1 droppe sesamolja.

Garnering

Garneras med äpple Julien, hyvla isad rädisa, blancher-
rad grön sparris samt plockad koriander.