Ferskvandsørred fra Ondenval i Belgien

- **Portioner** 4 personer
- **Forberedelse og tilberedning** 45 minutter
- **Bæredygtighed** Den ørred, der er brugt i opskriften, kommer fra en ørreddambrug i Ondenval i Belgien, hvor opdrættet sker efter de højeste standarder, med lav tæthed og ifølge kravene til økologisk produktion. Når du køber ørred eller andre typer opdrættet fisk, kan du se efter ASC-logoet for økologisk opdræt. Generelt er EU-standarderne for alle arter meget høje.

Ingredienser

- 4 fileter af regnbueørred på 75 g hver
- 1 moden tomat
- 4 små gulerødder (gerne forskellige farver)
- ½ dl vineddike
- 1 spsk. olivenolie
- 1 glas ørredrogn
- salt og peber

Tilberedning

- Læg ørredfileterne i en 10% saltlage i 10 sekunder. Hæld lagen fra, og læg fileterne på en bageplade. Sæt dem til side.
- Skær tomaten i tern, og kom vineddike, salt og peber over som til en salat. Lad den hvile 1 time, pres den, og tag saften til side.
- Skræl gulerødderne, og kog dem al dente (kontrollér konsistensen med spidsen af en kniv). Skær dem i tynde skiver.
- Dæk ørredfileterne med alufolie, og bag dem i ovnen ved 60°C i 10 minutter.
- Anret dem på en tallerken med en stor skefuld ørredrogn og gulerødderne rundt om, hæld tomatsaften over, og stænk med olivenolie og pistacieolie.