

Grillet makrel med grapemarinerede asparges og løvstikke

4 personer

Ingredienser:

Makrel:

makrelfileter 4 stk
Groft havsalt og peber
lidt madolie

Tilbehør:

Asparges hvide 16 stk.
Saft af grapefrugter 2 stk.
Grønsagsfond 3 dl
Kviste løvstikke plukket 2 stk
Olivenerolie 1 spsk

Fremgangsmåde:

Tilbehør:

Skræl aspargesene, kom dem i kogende vand og lad dem koge i 5 min. Tag dem op, og køl dem hurtigt ned i koldt vand. Sigt vandet fra, og dryp dem af. Hæld grapesaften i en lille gryde, og kog den kraftig ind. Hæld fonden i og lad det simre, til du har lidt mere end 1 dl væske. Læg aspargesene i og læg låg på gryden. Lad det simre ved svag varme i 2-3 minutter.

Makrelfileter:

Skindsiden ridses ligesom på flæskesvær. Kryder med groft havsalt og peber. Pensel med olie og læg herefter makrelfileterne på en super varm grill eller grillpande. Steg fileterne på skindsiden 4-5 min. De er færdige, når de er mælkefarvede i kødet på oversiden. Vend *ikke* makrelfileterne undervejs. De er bedst når de er sprøde på skindsiden og bløde som smør på oversiden.

Servering:

Skær løvstikken i meget fine strimler. Tag låget af gryden med asparges, og kryder med salt og peber. Drys løvstikke i og tilsæt olien, sving det hele sammen og fordel det på fire tallerkener. Tag makrellerne af grillen og læg dem ved siden af.

