

# JAPANSK FISK DORIA MED OSTRONSKIVLING

## OSTRONSKIVLING



Ostronskivlingen / ostronmusslingen är en väldigt trevlig svamp som man kan hitta både i butikshyllan och i skogen. Om man plockar den i skogen heter den ostronmussling och växer på lövträd, butiksvarianten heter ostronskivling. Denna svamp har en djup umamismak och sägs ha fått sitt namn på grund av sitt musselliknande utseende. Andra menar på att den i stekt form har en smak som påminner om skaldjur. Vilket det än må vara är detta en riktigt god svamp som borde användas i matlagning och varför inte tillsammans med fisk.

4-6 PORTION

### INGREDIENSER

100 g valfri fiskfilé  
2 dl jasminris  
1 dl hackad rödlök  
200 g hackad ostronskivling  
1 dl broccoli buketter  
1 dl gröna ärtor  
Färsk eller torkad timjan  
1 dl riven parmesan  
Olja eller smör till stekning

### BECHAMELSÅS

1 msk smör  
1 msk vetemjöl  
2,5 dl mjölk  
1 tsk sesamolja  
Salt och peppar  
1 nypa citronzest

### OMNIAPRODUKTER

Omniaugn  
Omnia  
silikonform



Koka riset enligt anvisning på förpackningen.

Medan riset kokar, gör bechamelsåsen. Smält smöret i en kastrull och vispa ner vetemjöllet.

Tillsätt mjölken lite i taget, koka upp och låt koka under fortsatt vispning 3-5 minuter. Smaka av med salt, peppar och sesamolja. När såsen är klar, tillsätt citronzest för en härlig fräschör.

Stek den hackade rödlöken tillsammans med svampen tills båda har fått fin färg.

Blanda det kokta riset med svampfräset. Smaka av med salt.

Lägg risblandningen i botten på Omnia silikonform. Lägg sedan på fiskfiléer, broccoli, ärtor och timjan. Häll slutligen på bechamelsåsen och strö på parmesanen.

Baka i Omnia på medeltemperatur i ca 40 minuter.

Njut av denna rätt i ett gott sällskap med fin utsikt.

### RECEPTKREATÖR ELLE NIKISHOVA

Elle är en erfaren utekock och svampboksförfattare som även agerar "Svampexpert" i TV4s morgonsoffa. Vi är tacksamma för att Elle ville hjälpa oss med att föra Omnia närmare svampvärlden.

