

# Månadens recept

# MARS

- från Destination Mallorca

## Helleflundra med pecorinoröra och olivsås

4 personer

4 x 200 gram helleflundra  
400 gram bondböner  
200 gram pecorino ost  
100 gram svarta oliver av god kvalitet  
50 gram smör  
2 msk kalvfond  
1 dl rödvin  
olivolja  
groddar och skott att garnera med

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 120 grader. Placera fisken på en långpanna med lite olivolja i botten. Salta och peppra. När ugnen är varm, baka fisken i ca 20 minuter.
2. Skala bondbönorna och skär upp osten i kuber 4x4 cm. Mixa detta med olivolja till en ganska grov röra med hjälp av en mixerstav.
3. Koka upp kalvfonden med rödvinet. Tillsätt smöret och hackade oliver.
4. Lägg upp den gröna röran (rumsteme-rerad) mitt på tallriken och lägg fisken ovanpå. Slå försiktigt en liten klick sås på fisken och resten runt tallriken. Garnera med en boll av groddar och skott på toppen.

