

# GASTRONOMIHÖGSKOLAN

Stockholm | Göteborg | Varberg

Recept skapat av Gastronomihögskolans studenter till  
Riesling 2003 Fürstentum från Domaine Paul BLANCK.

Halstrad gösfilé med kräftsmörsås, skogssvamp samt potatis- och blomkålspuré.

Receptet avser 4 portioner.

**Ingredienser:**  
550 g gösfilé  
Havssalt  
Vitpeppar  
Smör till stekningen

**Potatis- och blomkålspurén:** 300 g potatis  
150 g blomkål  
2 dl vispgrädde  
1 dl mjölk  
50 g smör  
Salt  
Vitpeppar

**Skogssvamp:**  
100 g skogschampinjoner  
100 g ostronskivling  
2 msk smör  
½ krukka färsk, plockad timjan  
Salt  
Peppar

**Kräftsmörsås:**  
100 g kräftstjärtar i lag  
30 cl vitt vin  
2 msk vitvinsvinäger  
Koncentrerad fiskfond  
50 g/2 st schalottenlökar  
Persiljestjälkar  
½ krukka färsk, plockad timjan  
Dill  
Några droppar tabasco  
50-75 g smör  
½ dl reducerad fiskfond.

---

BUC-Besöksnäringens UtbildningsCenter AB

POSTADRESS Kommunalvägen 1-5, 7 tr, 141 47 Huddinge | BESÖKSADRESS Kommunalvägen 1-5, Huddinge

TELEFON 08-711 12 40 | FAX 08-556 408 89 | MOBIL 0708-20 78 40

E-POST info@gastronomihogskolan.com | WEBB www.gastronomihogskolan.com

# GASTRONOMIHÖGSKOLAN

Stockholm | Göteborg | Varberg

Gör så här:

1. Putsa, filea och stycka gösen
2. Sätt ugnen på 120 grader
3. Salta och peppra filéerna
4. Skala potatisen, ansa och dela blomkålen i små buketter
5. Koka potatisen, lägg i blomkålen efter c 10 minuter. Värm mjölk och grädde till purén. Slå av vattnet och pressa blomkål och potatis. Rör ner mjölk och grädde tills det blir en bra purékonsistens. Salta och peppra.
6. Skala och skiva schalottenlöken, lägg i kastrull och tillsätt dillstjälkar, persiljestjälkar och timjan samt vin och vinäger. Reducera tills 1/3 återstår. Smaka upp med koncentrerad fiskfond, vispa i rumstempererat smör. Krydda med salt, peppar och tabasco samt hackad dill och persilja. Blanda ner de ljumma kräftstjärtarna i såsen.
7. Ansa svampen och skär i mindre bitar. Hetta upp en stekpanna, tillsätt smör och låt det bli gyllenbrunt. Stek svampen gyllenbrun i omgångar vid hög temperatur. Krydda svampen med plockad timjan före servering.
8. Hetta upp en stekpanna, lägg i smör, halstra gösen gyllenbrun på skinnsidan. Lägg gösen med skinnsidan uppåt på en plåt och baka i ugn (120 grader) c 8 minuter.
9. Servera gösen med purén, stekt skogssvamp och kräftsmörsås.
10. Bon Appétit!

---

BUC-Besöksnäringens UtbildningsCenter AB

POSTADRESS Kommunalvägen 1-5, 7 tr, 141 47 Huddinge | BESÖKSADRESS Kommunalvägen 1-5, Huddinge

TELEFON 08-711 12 40 | FAX 08-556 408 89 | MOBIL 0708-20 78 40

E-POST [info@gastronomihogskolan.com](mailto:info@gastronomihogskolan.com) | WEBB [www.gastronomihogskolan.com](http://www.gastronomihogskolan.com)