



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Sprød torsk med dildsauce, broccoli og små kartofler

Det skal du bruge

400 g kartofler, små
1 stk broccoli
2 stk gulerødder
2 stk torskefiletter (har været frosset)
2 poser rasp
½ pk dild, frisk
1 dl creme fraiche
1 tsk sennep

Det skal du have

salt ^b
peber ^b
smør ^b

^b basisvare

- 1. Grøntsager:** Kog kartoflerne i en stor gryde med letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem. Skræl gulerødderne og skær dem i stave. Kog med kartoflerne i 5-8 min. så de stadig har godt bid. Skær broccoli i buketter og lad dem koge med de sidste 2-3 min. **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien.
- 2. Sprød torsk:** Krydr fisken på begge sider med salt og peber og vend dem derefter i rasp. Varm en stegepande op med smør. Steg fisken ved middelhøj varme ca. 3 min. på hver side.
- 3. Dildsauce:** Hak dilden fint og bland med creme fraiche og sennep i en lille skål. Smag til med salt og peber.
- 4.** Servér stegt torsk med kogte grøntsager og dildsauce.