



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Torsk med riven pepparrot, ugnsgrostade gulbetor och spenat

Rostade gulbetor

Gulbetor 400 g

- Olja 2 tsk

Till servering

Potatis 400 g

Pepparrot ½ st

Babyspenat 30 g

Torskfilé

Torskfilé 300 g

- Smör 20 g

- Salt 2 krm

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Smör, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Rostade gulbetor:** Skala och klyfta gulbetor, lägg i en ugnsgroform. Blanda med neutral olja och krydda med lite salt. Rosta högt upp i ugnen ca 25 min, tills betorna är klara men har kvar lite tuggmotstånd.

3. **Till servering:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Skala och riv pepparrot.

4. **Torskfilé:** Hetta upp smör i en stekpanna. Stek torskfilé ca 2 min per sida, tills den skivar sig lätt och precis är klar. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar.

5. Lägg upp fisken på tallrikar. Ringla över smöret och strö över riven pepparrot. Servera med kokt potatis, ugnsgrostade gulbetor och babyspenat.