



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

Stekt torsk med vitkål och rostad morotskräm

Till servering

Potatis 400 g
Ruccola 30 g

Rostade grönsaker

Vitkål 300 g
Morötter 150 g
Bananschalottenlök 1 st
● Bakplåtspapper 1 st
● Olivolja ½ msk
● Salt 2 krm
Flytande honung 1 förp

Stekt torsk

Torskfilé 300 g
● Salt 2 krm
Ströbröd 1 förp
● Smör ½ msk

Rostad morotskräm

● Smör ½ msk
● Olivolja ½ msk
Torkad dragon ½ tsk
● Vitvinsvinäger 1 tsk
● Vatten ¾ dl

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
Salt, Smör, Svartpeppar,
Vatten, Vitvinsvinäger

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka potatis i lättsaltat vatten.
3. **Rostade grönsaker:** Skär vitkål i grova bitar. Skala och skär morötter i mindre bitar och klyfta bananschalottenlök. Lägg allt på varsin sida av en ugnsplåt med bakplåtspapper. Ringla olivolja och strö salt över alla grönsaker. Ringla honung över vitkålen. Rosta allt högt upp i ugnen ca 15 min.
4. **Stekt torsk:** Krydda torskfilé med salt och nymald svartpeppar. Häll ströbröd på en tallrik och vänd runt fisken. Hetta upp smör i en stekpanna. Stek fisken ca 2 min per sida, tills den är klar.
5. **Rostad morotskräm:** Lägg all rostad morot och lök i en mixerbunke. Tillsätt smör, olivolja, torkad dragon, vitvinsvinäger och vatten. Mixa till en kräm. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
6. Lägg ruccola och rostad vitkål på ett fat.
7. Servera stekt torskfilé med rostad vitkål, ruccola, rostad morotskräm och kokt potatis.