



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Citronbakad torsk med dillstuvade morötter

Till servering

Potatis 400 g
Dill 10 g

Dillstuvade morötter

Morötter 300 g
● Smör* ½ msk
● Vetemjöl* ½ msk
Vispgrädde ½ dl
Grönsaksbuljong ½ påse
Dill 10 g
● Mjolk* 1 dl

Citronbakad torsk

Torskfilé 300 g
● Salt 1 krm
Citron 1 st
● Smör* 1 msk
Ströbröd 1 förp

Att ha hemma ●

Mjolk*, Salt, Smör*,
Svartpeppar*, Vetemjöl*

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Till servering:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
3. **Dillstuvade morötter:** Skala och skär morötter i avlånga bitar. Koka ca 4 min i lättsaltat vatten, tills de börjar mjukna. Håll av morötterna i ett durkslag och spara kastrullen.
4. Smält smör i den använda kastrullen och pudra över vetemjöl. Vispa ner grädde och mjolk, lite i taget. Tillsätt grönsaksbuljong. Koka ca 3 min. Lägg ner morötterna och låt koka upp.
5. **Citronbakad torsk:** Skär torskfilé i portionsbitar och krydda med salt. Lägg i en smord ugnform. Vik de tunnaste bitarna på mitten. Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Smält smör i en liten kastrull och rör ner ströbröd, citronskal och lite salt. Fördela ströbrödet över fisken. Tillaga i övre delen av ugnen ca 7 min, tills fisken är klar och ströbrödet blivit krispigt.
6. **Dillstuvade morötter:** Finhacka dill, spara några vippor till garnering. Rör ner hackad dill i de stuvade morötterna. Smaka av med pressad saft från halva den använda citronen, salt och nymald svartpeppar. Klyfta resten av citronen.
7. Strö de sparade dillvipporna över citronbakad torsk och servera med dillstuvade morötter, kokt potatis och citronklyfta.