



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Ägg- och persiljeströslad torsk

Tillbehör

Potatis 450 g
Broccoli 1 st
Morötter 150 g
Bladpersilja 20 g
Ägg 2 st

Ugnsbakad torsk

Torskfilé 300 g
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar

Sås

🏠 Smör 1 msk
🏠 Vetemjöl 1 tsk
🏠 Mjolk 2 ½ dl
🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. **Tillbehör:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Dela broccoli i buketter, skiva stammen tunt. Låt koka med potatisen ca 2 min mot slutet.
3. Skala och skär morötter i stavar. Lägg upp i en skål. Finhacka bladpersilja.
4. **Ugnsbakad torsk:** Krydda torskfilé med salt och nymald svartpeppar. Lägg i en smord ugnsform. Tillaga mitt i ugnen ca 17 min, tills fisken är klar.
5. **Tillbehör:** Koka äggen medelhårda. Spola i kallt vatten. Skala och hacka äggen.
6. **Sås:** Smält smör i en kastrull. Tillsätt vetemjöl. Vispa ner mjölk, lite i taget. Smula ner grönsaksbuljong. Låt puttra ca 5 min på svag värme. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
7. När fisken är klar, håll såsen över fisken och strö på hackade ägg och persilja.
8. Servera ägg- och persiljeströslad torsk med kokt potatis, broccoli och morötter.