



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Ugnsbakad torsk med sötsyrlig citronsås

Ugnsbakad torsk

Torskfilé 300 g

🏠 Olivolja

🏠 Salt 2 krm

🏠 Svartpeppar

Citronsås

Citron 1 st

Crème fraîche 1 dl

🏠 Smör 1 msk

🏠 Vetemjöl ½ msk

🏠 Mjöl 1 dl

🏠 Vatten ½ dl

🏠 Kycklingbuljong ½ tärning

🏠 Flytande honung 1 tsk

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Tillbehör

Småpotatis 450 g

Broccoli 1 st

Morötter 150 g

1. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).

2. **Tillbehör:** Koka småpotatis i lättsaltat vatten. Skär broccoli i buketter och skiva stammen tunt. Koka broccolin med potatisen de sista 3 min.

3. **Ugnsbakad torsk:** Lägg torskfilé i en ugnform. Ringla över lite olivolja. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Tillaga mitt i ugnen ca 18 min, tills fisken är klar.

4. **Tillbehör:** Skala och grovriv morötter. Lägg upp morötterna i en skål.

5. **Citronsås:** Skölj citronen ordentligt i ljummet vatten och finriv skalet. Smält smör i en liten kastrull. Pudra över vetemjöl. Vispa ner mjölk (lite i taget), vatten, crème fraîche, smulad kycklingbuljong, rivet citronskal och flytande honung. Sjud ca 4 min. Pressa ner ca ½ msk saft från den använda citronen precis innan servering. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.

6. Klyfta resten av den använda citronen. Servera ugnsbakad torsk med citronsås, nykokt småpotatis, broccoli, rivna morötter och citronklyfta.