



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Stekt torsk med spetskål och rostad morotskräm

Till servering

Småpotatis 450 g
Ruccola 30 g

Rostade grönsaker

Spetskål $\frac{2}{3}$ st
Morötter 150 g
Bananschalottenlök 1 st
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Olivolja $\frac{1}{2}$ msk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Flytande honung $\frac{1}{2}$ msk

Stekt torsk

Torskfilé 300 g
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar
🏠 Ströbröd $\frac{1}{2}$ dl
🏠 Smör $\frac{1}{2}$ msk

Rostad morotskräm

Torkad dragon $\frac{1}{2}$ tsk
🏠 Smör 1 msk
🏠 Olivolja $\frac{1}{2}$ msk
🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
🏠 Vatten $\frac{3}{4}$ dl
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka småpotatis i lättsaltat vatten.
3. **Rostade grönsaker:** Klyfta spetskål. 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 spetskålen. 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 spetskål på ett fat.
7. Servera stekt torskfilé med spetskål, ruccola, rostad morotskräm och kokt potatis.