



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Smörstekt torsk med rödbetor, knaprig kapis och kall citronsås

Rostade rödbetor

Kokt rödbeta ½ förp
Ruccola 65 g
🏠 Olivolja ½ msk
🏠 Balsamvinäger 1 msk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar
🏠 Flytande honung 1 tsk

Smörstekt torsk

Kapis 1 burk
Torskfilé 300 g
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar
🏠 Vetemjöl ½ dl
🏠 Smör 1 msk
🏠 Olivolja 1 tsk

Citronsås

Citron 1 st
Matyoghurt 1 ½ dl
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Tillbehör

Potatis 450 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka potatis i lättsaltat vatten.
3. **Rostade rödbetor:** Klyfta rödbetor och lägg i en smord ugnform. Blanda med olivolja, balsamvinäger, salt och lite nymald svartpeppar. Ringla över honung. Rosta högt upp i ugnen ca 15 min, tills de fått fin färg.
4. **Smörstekt torsk:** Häll av kapis. Krydda torskfilé med salt och nymald svartpeppar. Lägg vetemjöl på en tallrik och vänd runt fisken i mjölet. Hetta upp smör och olivolja i en stekpanna. Stek torsk och kapis ca 3 min, tills fisken är klar. Lägg fisken på en tallrik och stek kapisen ytterligare någon minut, tills den är knaprig.
5. **Citronsås:** Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Lägg matyoghurt i en skål. Blanda med citronskal, lite salt och nymald svartpeppar.
6. Blanda ruccola med de rostade rödbetorna. Klyfta den använda citronen. Servera smörstekt torsk med nykokt potatis, rostade rödbetor, citronklyfta och kall citronsås.