



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Parmesangratinerad torsk med tomat, zucchini och citroncouscous

Citroncouscous

Couscous 125 g
Citronskal från 1 citron
🏠 Vatten 2 dl
🏠 Kycklingbuljong ½ tärning
🏠 Olivolja ½ msk

Medelhavstorsk

Bananschalottenlök 1 st
Kons. körsbärstomater 1 förp
Torskfilé 300 g
Parmesanost 1 bit
🏠 Olivolja 1 msk
🏠 Vitlök 1 klyfta
🏠 Vatten ½ dl
🏠 Tomatpuré 1 msk
🏠 Kycklingbuljong ½ tärning
🏠 Salt 1½ krm
🏠 Svartpeppar

Zucchini

Zucchini 1 st
Citronsaft från en ½ citron
🏠 Olivolja 1 msk
🏠 Flingsalt
🏠 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Förberedelser:** Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Hacka schalottenlök. Skär zucchini i stavar. Riv parmesanost.
3. **Citroncouscous:** Häll couscous i en bunke. Koka upp vatten och smulad kycklingbuljong. Häll den varma buljongen över couscousen och låt stå ca 10 min under lock. Tillsätt citronskal och olivolja. Fluffa grynen vid servering med en gaffel.
4. **Tomatsås till medelhavstorsk:** Hetta upp olivolja i en kastrull. Fräs schalottenlök och pressad vitlök ca 1 min. Tillsätt konserverade körsbärstomater, vatten, tomatpuré och smulad kycklingbuljong. Koka upp och sjud ca 5 min. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Medelhavstorsk:** Skär torskfilé i portionsbitar. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Lägg i en smord ugnform. Häll tomatsåsen över fisken. Strö över riven parmesan. Gratinera högt upp i ugnen ca 8 min, tills fisken är klar.
6. **Zucchini:** Hetta upp olivolja i en stekpanna. Stek zucchini ca 2 min på hög värme, tills den fått fin färg. Krydda med lite flingsalt och nymald svartpeppar. Pressa över citronsaft från en halv citron. Ta från värmen.
7. Klyfta resten av citronen. Servera parmesangratinerad medelhavstorsk med zucchini, citroncouscous och citronklyfta.