



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Citronbakad torsk med krämigt potatismos och smörslungade betor

Potatismos

Mospotatis 400 g
Parmesanost 1 bit

- 🏠 Mjolk 1 dl
- 🏠 Salt 1 krm
- 🏠 Svartpeppar

Smörslungade betor

Gulbeta 2 st
Dill 15 g
Bananschalottenlök 1 st

- 🏠 Smör 1 msk
- 🏠 Salt

Citronbakad torsk

Torskfilé 300 g
Citron ½ st

- 🏠 Smör ½ msk
- 🏠 Salt 1 krm
- 🏠 Svartpeppar

Till servering

Citron ½ st
Dill 5 g

1. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. Skala och koka mospotatis mjuk i lättsaltat vatten.
3. Skala och klyfta gulbetor. Koka gulbetor tills de är genomkokta, ca 15 min.
4. **Citronbakad torsk:** Lägg torskfilé i en ugnform. Klicka på lite smör. Pressa över citronsaft. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Tillaga mitt i ugnen ca 15 min, tills fisken är klar.
5. **Smörslungade betor:** Finhacka dill och bananschalottenlök. Lägg avhållda betor, smör (se tips!), dill, lök och lite salt i kastrullen och blanda.
6. **Potatismos:** Finriv parmesanost. Häll bort vattnet från potatiskoket. Mosa potatisen med en elvisp eller potatisstöt och tillsätt mjölk, smör och riven parmesan. Vispa till ett mos. Smaka av med salt och lite nymald svartpeppar.
7. Klyfta resten av citronen. Servera citronbakad torsk med potatismos, smörslungade betor och citrunklyfta. Toppa med dill.

TIPS! Bryn gärna smöret innan du blandar det med gulbetorna genom att låta det smälta sakta i en kastrull tills det bildas ett skum och blir gyllenbrunt!