



Observera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Wraps med frasig currytorsk och limesås

Limesås

Lime 1 st
Matyoghurt 1 dl
🏠 Salt

Kryddig torsk

Torskfilé 300 g
Curry 1 tsk
🏠 Ströbröd ½ dl
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar
🏠 Neutral olja 1 msk

Till servering

Morötter 300 g
Tomat 1 st
Tortillabröd ½ förp
Koriander 20 g
Mixsallad 30 g

- Förberedelser:** Skölj limen i ljummet vatten och finriv skalet. Skala och skär morötter i stavar, ställ i glas. Skiva tomat. Häll ströbröd på en tallrik och blanda med curry.
- Limesås:** Lägg matyoghurt i en liten skål. Blanda med rivet limeskal och lite salt.
- Kryddig torsk:** Skär torskfilé i mindre bitar. Krydda fisken med salt och lite nymald svartpeppar. Vänd fiskbitarna i ströbrödsblandningen, så det täcker runt om.
- Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Stek fisken ca 2 min per sida, tills den är klar.
- Klyfta den använda limen. Fyll tortillabröd (se tips!) med mixsallad, tomat, frasig torsk, koriander och en klick limesås. Servera med morötter och limeklyfta.

TIPS! Har du tid? Värm gärna bröden i en het, torr stekpanna innan servering!