



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Frasig torsk med kapisrémolade och potatis

Kapisrémolade

Bananschalottenlök 1 st
Kapis ½ burk
Matyoghurt 1 dl
Majonnäs 3 msk
Curry 1 tsk
🏠 Flytande honung ½ tsk
🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
🏠 Salt 1 krm

Frasig torsk

Torskfilé 300 g
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar
🏠 Vetemjöl ca ¾ dl
🏠 Ägg 1 st
🏠 Ströbröd ca 1 dl
🏠 Neutral olja

Tillbehör

Potatis 400 g
Morötter 300 g
Kapis ½ burk

1. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
2. **Kapisrémolade:** Finhacka bananschalottenlök. Häll av och grovhacka kapis. Lägg allt i en skål. Blanda med matyoghurt, majonnäs, flytande honung, vitvinsvinäger, curry och salt.
3. Skala och grovriv morötter (se tips!).
4. **Frasig torsk:** Skär torskfilé i portionsbitar. Krydda fisken med salt och lite nymald svartpeppar. Ta fram tre djupa tallrikar. Häll vetemjöl i den ena, vispa upp ägg i den andra och häll ströbröd i den tredje. Vänd fisken först i mjöl, sedan i ägg och sist i ströbröd.
5. Hetta upp rikligt med neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek fisken ca 3 min per sida, tills den är klar. Låt resten av kapisen steka med när du vänder på fisken.
6. Servera nystekt torsk med kapisrémolade, kokt potatis och morötter. Toppa med stekt kapis.

TIPS! Ont om tid? Skär morötterna i stavar.