



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Citronbakad torsk med dillstuvade morötter

Till servering

Potatis 400 g
Dill 10 g

Citronbakad torsk

Torskfilé 300 g
Citron 1 st
🏠 Salt 1 krm
🏠 Smör 1 msk
🏠 Ströbröd ½ dl

Dillstuvade morötter

Morötter 300 g
Vispgrädde ½ dl
Dill 10 g
🏠 Smör ½ msk
🏠 Vetemjöl ½ msk
🏠 Kycklingbuljong ½ tärning
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar
🏠 Mjolk 1 dl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
3. **Citronbakad torsk:** Skär troskfilé i portionsbitar och krydda med salt. Lägg i en smord ugnform. Vik de tunnaste bitarna på mitten. Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Smält smör i en liten kastrull och rör ner ströbröd, citronskal och lite salt. Fördela ströbrödet över fisken. Tillaga i övre delen av ugnen ca 7 min, tills fisken är klar och ströbrödet blivit krispigt.
4. **Dillstuvade morötter:** Skala och skär morötter i avlånga bitar. Koka ca 4 min i lättsaltat vatten, tills de börjar mjukna. Häll av morötterna i ett durkslag och spara kastrullen.
5. Smält smör i den använda kastrullen och pudra över vetemjöl. Vispa ner grädde och mjölk, lite i taget. Tillsätt smulad kycklingbuljong. Koka ca 3 min. Lägg ner morötterna och låt koka upp.
6. Finhacka dill men spara några vippor till garnering. Rör ner hackad dill i de stuvade morötterna. Smaka av med pressad saft från halva den använda citronen, salt och nymald svartpeppar. Klyfta resten av citronen.
7. Strö de sparade dillvipporna över citronbakad torsk och servera med dillstuvade morötter, kokt potatis och citrunklyfta.