



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Stekt torskfilé med gräslök, brynt sojasmör och rostad spetskål

Rostad spetskål

Spetskål 1 st
Citron 1 st
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Olivolja
🏠 Flytande honung ½ msk
🏠 Salt

Gräslökssås

Gräslök 5 g
Matyoghurt 2 dl
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Torskfilé

Torskfilé 300 g
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar
🏠 Olivolja

Brynt sojasmör

Japansk soja 1 tsk
🏠 Smör 1 ½ msk

Till servering

Potatis 400 g
Gräslök 5 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
3. **Rostad spetskål:** Skär spetskål i klyftor och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över lite olivolja och flytande honung. Krydda med lite salt. Rosta högt upp i ugnen ca 15 min.
4. **Gräslökssås:** Finhacka gräslök och lägg i en skål. Blanda med matyoghurt. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Torskfilé:** Krydda torskfilé med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek fisken ca 3 min, tills den är klar.
6. **Brynt sojasmör:** Smält smör i en liten kastrull. Bryn det tills det får en gyllene färg och doftar nöttigt. Ta från värmen och rör ner japansk soja.
7. **Rostad spetskål:** Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Klyfta citronen. Strö citronskalet över den rostade spetskålen.
8. Hacka resten av gräslöken. Häll det brynta sojasmöret över den stekta torskfilén. Servera med kokt potatis, rostad spetskål, gräslökssås och citrunklyfta. Toppa med gräslök.