



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Smörstekt torsk med fänkålschoucroute och hasselnöt- och persiljepesto

Fänkålschoucroute

Fänkål 1 st

- 🏠 Smör 1 msk
- 🏠 Salt 2 krm
- 🏠 Socker ½ tsk
- 🏠 Vitvinsvinäger 1 msk
- 🏠 Vatten 2 msk
- 🏠 Kycklingbuljong ½ tärning
- 🏠 Svartpeppar

Hasselnöt- & persiljepesto

- Parmesanost 1 bit
- Hasselnötter 20 g
- Bladpersilja 20 g
- Vitlök ½ klyfta
- 🏠 Olivolja ½ msk
- 🏠 Vatten ½ dl
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

Smörstekt torsk

- Torskfilé 300 g
- 🏠 Salt 2 krm
- 🏠 Smör

Till servering

- Potatis 400 g

1. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
2. **Fänkålschoucroute:** Strimla fänkål tunt. Hetta upp smör i en kastrull och fräs fänkål, salt och socker ca 3 min. Tillsätt vitvinsvinäger, vatten, smulad kycklingbuljong och nymald svartpeppar. Sjud ca 10 min under lock. Smaka av med salt.
3. **Hasselnöt- och persiljepesto:** Finriv parmesanost. Hetta upp en stekpanna och rosta hasselnötter under omrörning, tills de har fått en gyllene färg. Var försiktig så att de inte bränns vid. Lägg över nötterna i en mixerbunke. Torka ur och spara pannan. Grovhacka bladpersilja och lägg i mixerbunken. Tillsätt pressad vitlök, riven parmesan, olivolja, vatten, lite salt och nymald svartpeppar. Mixa till en pesto.
4. **Smörstekt torsk:** Skär torskfilé i portionsbitar. Krydda med salt. Hetta upp lite smör i den använda stekpannan och stek fisken ca 3 min per sida, tills den är klar.
5. Servera smörstekt torsk med hasselnöt- och persiljepesto, fänkålschoucroute och kokt potatis.