



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden.

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER 📅 Fisk - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

11

Dillstekt torsk med potatis och äppelremoulade

Dillstekt torsk

Torskfilé 300 g

Dill 10 g

🏠 Salt 2 krm

🏠 Flytande margarin ½ msk

Till servering

Potatis 400 g

Snackgurka 1 st

Äppelremoulade

Grönt äpple ½ st

Dill 10 g

Matyoghurt 1 dl

Majonnäs 1 msk

Curry 2 krm

🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk

🏠 Flytande honung ½ tsk

- 1. Dillstekt torsk:** Krydda torskfilé med salt och låt stå till punkt 5.
- 2. Till servering:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Dela stora potatisar för kortare koktid.
- 3. Äppelremoulade:** Tärna grönt äpple smått och hacka all dill. Lägg hälften av dillen i en skål, spara resten till punkt 5.
- 4. Blanda ned äpple, matyoghurt, majonnäs, vitvinsvinäger, flytande honung och curry i skålen med dillen.**
- 5. Dillstekt torsk:** Hetta upp flytande margarin i en stekpanna. Stek torsken ca 2 min per sida, tills den är klar. Strö resten av dillen över fisken i pannan.
- 6. Till servering:** Skiva gurka tunt. Servera dillstekt torsk med kokt potatis, äppelremoulad och gurka.