



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

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER 📅 Fisk - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

8

Torsk med fänkålssallad och kall citronsås

Citronsås

Citron, (citronskal) ½ st
Matyoghurt 1 dl

🏠 Salt ½ krm
🏠 Svartpeppar

Fänkålssallad

Gräslök 10 g
Fänkål ½ st
Citron, (citronsaft) ½ st

🏠 Salt ½ krm

Stekt torskfilé

Torskfilé 300 g

🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar
🏠 Flytande margarin 1 tsk

Till servering

Potatis 400 g
Gröna ärtor 1 förp

1. Till servering: Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Lägg gröna ärtor i ett durkslag och låt koka/ånga med potatisen de sista 2 minuterna.

2. Citronsås: Skölj citron i ljummet vatten. Finriv skalet och lägg i en skål. Blanda ner matyoghurt, salt och lite nymald svartpeppar.

3. Fänkålssallad: Skär gräslök fint. Skiva fänkål tunt (se tips!) och lägg i en skål. Blanda ner gräslök, pressad citronsaft och salt.

4. Stekt torskfilé: Dela torskfilé i portionsbitar. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna. Stek torsken ca 3 min per sida, eller tills den är klar.

5. Servera stekt torsk med fänkålssallad, citronsås, ärtor och kokt potatis.

TIPS! Använd gärna mandolin, om du har.