



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Stekt torskfilé med gröna ärtor och äppel- och currysås

### Äppel- och currysås

Grönt äpple 1 st  
 Flytande honung 1 förp  
 Curry 1 förp  
 Majonnäs ½ dl  
 Matyoghurt 1 dl  
 Vitvinsvinäger 1 tsk  
 Salt 1 krm

### Torskfilé

Torskfilé 300 g  
 Salt  
 Smör

### Gröna ärtor

Gröna ärtor 1 förp  
 Vatten 1 dl  
 Smör  
 Salt

### Till servering

Potatis 400 g

1. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
2. **Äppel- och currysås:** Tärna grönt äpple smått och lägg i en skål. Blanda ner vitvinsvinäger, flytande honung, curry, majonnäs, matyoghurt och salt.
3. **Torskfilé:** Skär torskfilé i portionsbitar och krydda med lite salt. Hetta upp lite smör i en stekpanna och stek fisken ca 2 min per sida, tills den är klar.
4. **Gröna ärtor:** Koka upp vatten, smör och lite salt i en kastrull. Tillsätt gröna ärtor och koka ca 1 min, tills de är varma. Häll bort vattnet.
5. Servera smörstekt torsk med äppel- och currysås, gröna ärtor och kokt potatis.