



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.