



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

🕒 25 - 35 min    👤 2 PORTIONER    📅 Fisk - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

10

## Torsk med riven pepparrot och ugnrostade gulbeter

### Rostade gulbeter

Gulbeter 400 g

- Olja 2 tsk

### Till servering

Potatis 400 g

Pepparrot ½ st

Babyspenat 30 g

### Torskfilé

Torskfilé 300 g

- Smör 20 g

- Salt 2 krm

- Svartpeppar 1 krm

### Att ha hemma ●

Olja, Salt, Smör,  
Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade gulbeter:** Skala och klyfta gulbetorna, lägg i en ugnform. Blanda med neutral olja och krydda med lite salt. Rosta högt upp i ugnen ca 30 minuter, tills betorna är klara men har kvar lite tuggmotstånd.
3. **Till servering:** Koka potatis i lättsaltat vatten. Skala och riv pepparrot, lägg upp i en skål.
4. **Torskfilé:** Hetta upp smör i en stekpanna. Stek torsken ca 2 min per sida, tills den skivar sig lätt och precis är klar. Krydda med salt och nymald svartpeppar.
5. Lägg upp fisken på tallrikar. Skeda över smöret och strö över riven pepparrot. Servera med kokt potatis, ugnrostade gulbeter och babyspenat.