

inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

4 port

Fisk, Huvudrätt, Budget, Lättlagat

KOKT TORSK MED ÄGG OCH PERSILJESÅS

Ingredienser

2 dl buljong, fisk
1/2 dl grädde, matlagning
400 g torskfile *(el sejfilé)*
2 msk vetemjöl
1 msk smör
2 msk persilja *(hackad)*
2 st ägg *(hårdkokta)*
1,5 dl mjölk
1 krm vitpeppar

Gör så här

1. Fräs smör och vetemjöl i en liten kastrull. Späd med fiskbuljong, mjölk och grädde och låt såsen puttra i ca 5 minuter så att mjölsmaken försvinner. Smaksätt med salt och peppar. Drag kastrullen åt sidan och håll såsen varm. Det går bra att byta ut halva mängden grädde mot mjölk för att få ett smalare alternativ.

2. Krydda fisken med salt och peppar. Sjud torsken i portionsbitar i välsaltat vatten ca 5 minuter eller till en kärntemperatur av 60 grader. Det går också bra att steka torskfiléer i en stekpanna.

3. Tillsätt hackat ägg och persilja i såsen strax innan servering. Servera den nykokta torsken med ägg och persiljesås samt potatis. Garnera med en liten dillkvist