

- ▮ 4 port
- ▮ Fisk, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Fest



bild saknas

TORSK OCH KRÄFTPANNA MED PEPPAROT OCH DILL

Ingredienser ▮

400 g torskfile
1 tsk salt (*att gnida in fisken med*)
170 g kräftstjärter
900 g potatis
2 st morötter
200 g bönor, blandade
(*sugersnap peas*)
3 msk margarin
3 msk vetemjöl
5 dl mjölk, standard
1,5 msk pepparrot (*riven*)
3 msk dill
1/2 st citron (*till servering*)

Gör så här ▮

1. Tina torsken om den är fryst. Torka av den med hushållspapper. Gnid in fisken runtom med salt. Låt kräftstjärtarna rinna av.
2. Skala och koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten. Skala morötterna till breda "morotsnudlar" med en potatisskalare. Tillsätt morötter och sugersnaps när 1 minut återstår av potatisens koktid.
3. Smält matfettet i en kastrull. Ta från värmen och vispa ner mjölet. Späd med mjölk lite i taget under omrörning. Koka upp och låt såsen sjuda 5 minuter. Rör ner pepparoten.
4. Lägg ner fisken i såsen. Sjud 5 minuter under lock. Tillsätt kräftstjärter och dill. Låt allt bli varmt. Smaka av med salt och peppar.
5. Servera torsk och kräftpannan med kokt potatis, grönsaker, citronklyftor och gärna knäckebröd.