

inköpslistan.se

Av: Andreas Karlsson

4 port

Fisk, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Fest

TORSK OCH KRÄFTPANNA MED PEPPAROT OCH DILL

Ingredienser

400 g torskfile
1 tsk salt *(att gnida in fisken med)*
170 g kräftstjärtar
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 pepparroten.
4. Lägg ner fisken i såsen. Sjud 5 minuter under lock. Tillsätt kräftstjärtar 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.