



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Torsk med dillstekta morötter och citron- och dragonsmörsås

Potatis

Potatis 400 g

Dillstekta morötter

Morötter 300 g

Dill 20 g

- Salt 1 krm
- Flytande honung ½ förp

Citron- och dragonsmörsås

- Smör* ½ msk
- Vetemjöl* 1 msk
- Vatten 1½ dl
- Grönsaksbuljong 1 påse
- Torkad dragon ½ förp
- Smör 30 g
- Citron ½ st

Stekt torsk

Torskfilé 300 g

- Vetemjöl* 1 dl

Att ha hemma ●

Salt, Smör, Smör*, Svartpeppar*, Vatten, Vetemjöl*

1. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.

2. **Dillstekta morötter:** Tvätta och skär morötter i stavar. Skär gärna stavarna lite kortare så blir det lättare att steka. Grovhacka dill. Hetta upp lite smör i en stekpanna och tillsätt morötter och salt. Stek ca 6 min, blanda ner honung, stek ytterligare ca 2 min. Vänd ner dill och krydda med lite nymald svartpeppar. Lägg över morötterna på ett fat. Skölj ur och spara stekpannan.

3. **Citron- och dragonsmörsås:** Smält ½ msk smör i en kastrull och vispa ner vetemjöl. Tillsätt vatten, grönsaksbuljong och torkad dragon. Koka ca 3 min. Finriv skalet och pressa ca ½ msk saft från citronen, blanda ner i kastrullen. Vispa ner 30g smör.

4. **Stekt torsk:** Skär torskfilé i portionsbitar. Krydda med salt. Lägg vetemjöl på en tallrik. Vänd fisken i mjölet. Hetta upp smör i den använda stekpannan och stek fisken ca 2 min per sida tills den är klar.

5. Servera stekt torsk med dillstekta morötter, citron- och dragonsmörsås och potatis.