

Stegt torsk med lun citrussalat



Et godt stykke stegt torsk smager fantastisk sammen med den friske lidt syrlige fennikel/citrussalat og de ovnbagte kartofler med urter.

Her får du en rigtig sund og velsmagende ret med få kalorier, der samtidig er rigtig nem at lave.

Det skal du bruge til 4 pers.

800 gr torskefilet med eller uden skind

Salt og peber

Lun citrussalat

1 appelsin el. blodappelsin

1 grapefrugt

1 fennikel

1/2 løg

1 spsk. olivenolie

Salt og peber

Ovnbagte kartofler

En passende mængde kartofler

Friskhakket rosmarin

Salt og Peber

Tilbehør

Evt. en kold sauce af creme fraiche med friske urter.

Sådan gør du

Skrub kartoflerne og skær dem i både. Skyl en stilk rosmarin og hak den fint - ca 1/2 spsk. Vend kartoflerne med rosmarin, salt, peber og 1 spsk. olie. Læg dem på en bageplade med bagepapir og rist dem i ovnen ved 200° i 30-35 min, til de er flot gyldne og møre.

Skyl fennikel, appelsin og grapefrugt. Pil løget og snit det i tynde strimler. Riv skallen af appelsinen fint, ned i en skål. Skær top, bund og skræl af citrusfrugterne. Skær forsigtigt fileterne fra lamellerne med et snit på hver side af lamellen. Læg fileterne ned i skålen og pres appelsinskroget ned over citrusfileterne.

Varm en pande op med 1 tsk. olie og steg løget til det er gyldent. Tilsæt fennikel og sauter i yderligere 2 minutter. Smag til med salt og peber. Vend de lune løg og fennikel-skiver med appelsinfileterne lige inden servering.

Del fisken i portionsstykker, drys med lidt salt og peber og steg den på panden i ca 5 min. Vend fisken, sluk for varmen og lad den trække i 2 min.

Serveres evt. med en kold sauce. Velbekomme

KIG IND!

Butikken er altid fyldt nemme færdigretter, delikatesser, frisk fisk og nyrøget fisk fra egne ovne.

Atletikvej 19
9230 Svenstrup J
Tlf. 98 38 25 50



SCHAK NIELSEN
RØGERI & GÅRDBUTIK

www.schaknielsen.dk