

# Ugnsbakad torsk med rödbetor, kapris och brynt smör

Matglädje 5:e möte!

Torskrätten " bästa hittills " kommentar från deltagare

4 portioner

900 g delikatesspotatis  
400 g förkokta rödbetor  
1 kruka dragon  
2 msk kapris  
600 g torskfilé  
Salt och peppar  
1 rödlök  
50 g smör

Sätt ugnen på 200g

Skala och koka potatisen

Dela rödbetorna i klyftor. Hacka dragon. Grov hacka kaprisen. Var gärna extra generös med kapris och dragon smakberikare.

Lägg torsken i en ugnssäker form. Krydda med salt och peppar därefter in mitt i ugnen, ca 20-25 min (innertemperatur 56 grader)

Skala och skiva löken. Stek den och rödbetorna i lite smör, i stekpanna tills det blir lite varmt. Salta och peppra. Vänd ner dragon och kapris och lägg upp på en tallrik.

Bryn resten av smöret i pannan tills det slutar bubbla och är ljusbrunt.

Servera torsken med den kokta potatisen, rödbetor, sallad och brynt smör.

Dessert

Grekisk yoghurt, honung och rostade mandlar

Ca 1 dl yoghurt/pers  
Ca 1 tsk flytande honung  
Mandlar

Grovhacka mandlarna i ugnen 200 grader, kolla och blanda om efter 2–3 min se upp så mandlarna inte bränns! Tid i ugnen ca 5 min