

# SMÖRSTEKT TORSKRYGG MED SKUMMIG JORDÄRTSKOCKSSÅS

Torskrygg är fast och fin i köttet. Ihop med en len och skummig sås smaksatt med jordärtskocka bli detta söndagens favoritfisk!

4 portioner

## Ingredienser

- 600 g urbenad torskrygg
- 1 tsk salt
- 2 krm vitpeppar

## Sås:

- 2 st schalottenlök
- 2 st jordärtskockor
- 25 g Arla® Svenskt Smör
- 1 dl Arla® vispgrädd
- 2 dl Arla® mjölk
- 1 msk konc fiskfond
- rivet skal av 1 st citron
- 2 tsk pressad citronsaft
- 1 msk färsk dragon

*Knaper stötk flaska*

## Tips:

Mixa med mixerstav precis vid ytan, så blir såsen skummig.  
*ster potatis best "sauce"*  
*Danske kryddbunsa*



**Gör så här:**  
 Sätt ugnen på 125°. Gnid in fisken med salt och peppar. Skala och hacka lök och jordärtskockor. Fräs dem i smör i en kastrull utan att de får färg. Tillsätt grädd, mjölk och fond. Låt koka upp och koka på svag värme tills jordärtskockorna är mjuka, ca 7 min.  
 Torka av fisken och bryn den runt om. Läg den i en ugnssäker form och håll över smöret. Tillaga i mitten av ugnen 10-15 min tills innetemperaturen är 50° eller fisken känns fast.

Lägg citron och dragon i såsen och mixa den slät och skummig. Smaka av med salt och peppar. Servera fisken med såsen, lättkokta morötter och ev potatismuffins.