

Kokt torsk med äggsås

Snabblagad fiskrätt som passar både till vardag och fest.



Ingredienser, 4 portioner

600 g torskfilé
½ tsk salt
5 dl fiskbuljong

Sås:

1 ägg
1 ½ msk vetemjöl
3 dl mjölk
2 krm salt
½ krm vitpeppar
2 msk hackad persilja

Gör så här

Börja med såsen. Hårdkoka ägget. Skala och hacka ägget. Ställ åt sidan. Vispa ihop mjöl och lite av mjölken i en kastrull. Tillsätt resten av mjölken. Låt koka ca 3 minuter. Smaksätt med salt och peppar. Ställ såsen åt sidan.

Koka upp fiskbuljongen i en vid kastrull. Skär fisken i portionsbitar. Salta och lägg ner dem i buljongen. Koka på svag värme under lock ca 3 minuter. Tag upp fisken med hålslev och håll den varm. Koka upp såsen. Vänd försiktigt ner persilja och ägg i den varma såsen. Servera fisken med såsen, kokt potatis och gröna ärter.

Tips

Färsk fisk kan bytas mot djupfryst fisk som får tina före kokning.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	390 kcal
Protein	37 g
Kolhydrat	47 g
Fett	5 g
