FISK

Rödkålsmos, stekt torsk, brynt smör & picklad lök med chili

Kock: **Helena Ekman** Tid: **30 min** Portioner: **4**

Stekt torsk med rödkålsmos, brynt smör & picklad schalottenlök med chili. Går utmärkt att steka en kyckling till rätten istället för torsken om det är det du har hemma. Lägg till tid i kylen för den picklade löken att mogna i smak.

En härlig, färgglad middag med grönsaker och fisk, där jag uteslutit ris/pasta/potatis för att få det lite nyttigare.
Den picklade löken med chili är busenkel att göra och smakar otroligt gott till fisk, hamburgare, taco, kött mm. Tillför syra och hetta till maträtten. Den håller ungefär två veckor i kylen.

INGREDIENSER

30

Rödkålsmos
ca 700 g rödkål
50 g smält smör
0,5 dl riven parmesan
salt & peppar

4 bitar torsk à 140g, ca
brynt smör

Picklad schalottenlök med chili
1/2 dl risvinäger
1 tsk salt
2 msk socker
2 stora schalottenlökar
1 tsk hackad chili

GÖR SÅ HÄR

1. Picklad lök:Koka upp risvinäger, socker och salt och låt svalna lite. Skiva schalottenlökar tunt och finhacka chilin. Lägg schalottenlökarna i en snygg glasburk, lägg i chilin & häll på risvinägern. Sätt på locket och låt stå minst 1h i kylen.

2. Mos:Skiva rödkålen i mindre delar och lägg i saltat vatten. Låt koka upp och koka ca 10 min (ska finnas en liten kärna kvar).
Häll av vattnet och mixa rödkålen. Lägg i smör, salt, peppar och mixa igen.

Rör i riven parmesan. Klart att äta!

3 Stek torsken i stekpanna med lite smör, salt och peppar.
Servera torsken med moset, brynt smör samt picklad schalottenlök med chili.