



Torsk med ägghack på örter och paprika

Kock: **Monika Österheim** Tid: **40 min** Portioner: **4**

Lättlagad fisk med ägghack på örter och rostad inlagd paprika, serverad med potatismos och skirat smör. Vardagen får guldkant.



Den rostade inlagda röda paprikan tillför sötma och syra från inläggningen och smakar inte som färsk, om nu någon är skeptisk till den.

Den här vardagsrätten kan lätt uppdateras till festmat. Låt val av fisk bestämma nivån och lättrimma den en stund före tillagning. Uppdatera det robusta potatismoset till len puré (mer smör och grädde :)) Lägg till knapriga finhackade krutonger på toppen av kavring eller ljust bröd. Pynta med extra dillkvistar och gräslöksstrån.

Äter du lowcarb skippar du moset och lägger istället till ett extra ägg till fisken och ägghacket eller alternativt serverar ett blomkålsmos.



INGREDIENSER

600 g torsk (el annan vit fisk)

3 st ägg, hårdkokta

4 msk gräslök, finskuren (ca 10g)
2 msk dill, finklippt
3 msk finhackad rödlök
1 dl rostad röd inlagd paprika (glaskonserv), finhackad
900 g potatis till mos (frivilligt)
175 g smör, normalsaltat

GÖR SÅ HÄR

- 1** Sätt på potatisen till mos om du vill servera det till. Här finns recept på Morbergs goda.
- 2** Koka äggen. Slå av vattnet och håll dem varma, t ex i kastrullen med en handduk över.
- 3** Tillaga din fisk som du brukar eller som jag: Slå 2 cm vatten i en stekpanna och i med en klick smör och lite salt. Sätt värmen på låg. Lägg i fisken och låt den långsamt tillagas. På med ett lock. När smörklicken smält kan du röra runt i vattnet och ösa fisken. På med locket igen.
- 4** Preppa dill, gräslök, lök och paprika till hacket. Blanda. Salta försiktigt.
- 5** Sätt en kastrull på låg värme och lägg i smöret som ska skiras. Låt det sakta smälta.
- 6** Vänd fiskbitarna en gång under tillagningen. Du ser att fisken sakta börjar vitna.
- 7** Servering: Gör potatismos. Kolla fisken så att den är vit igenom höj annars värmen den sista minuten. Slå långsamt av den klara delen av det skirade smöret i en skål. Släng det vita proteinet som ligger i botten och torka ur kastrullen. Slå tillbaka det klara fett och hetta upp. Skala äggen och hacka dem. Blanda med ört- och paprikahacket och smaka av, kanske ytterligare en nypa salt. Lägg upp mos och fisk, strösla hacket över och slå över lite skirat smör.