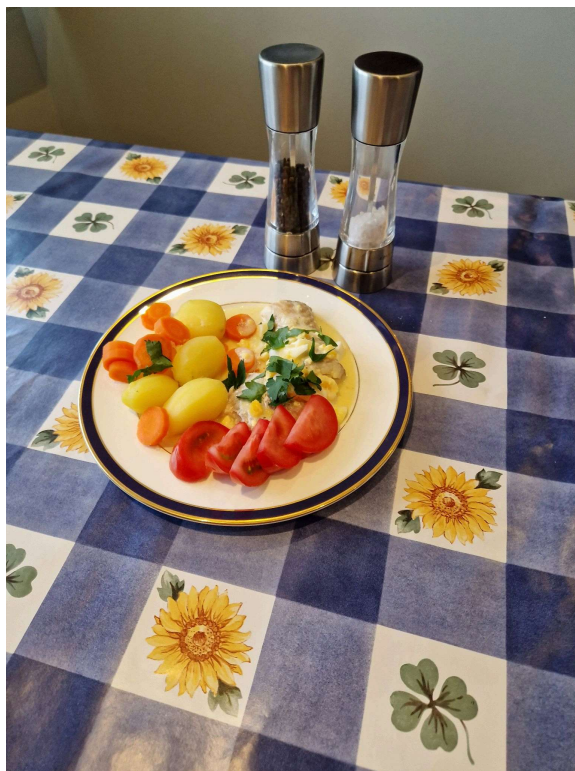


RECEPT

# Torsk i äggsås



Klart på **25-30 minuter**

Till **4 personer**

**542 kalorier**

**Protein: 46 g**

**Kolhydrater: 53 g**

**Fett: 19 g**

VECKANS



MATKASSE

## Ingredienser

- Torskfile 700 g
- Ägg 4 st
- Potatis 900 g
- Morötter 300 g
- Mjöl 3,5 dl
- Tomat (kvist) 2 st
- Bladpersilja 10 g
- Mjöl 1 msk
- Smör & rapsolja 2 msk
- Kycklingbuljongtärning 1 st
- Salt
- Peppar

## Gör så här

1. Salt & peppar efter tycke och smak på torsken. Koka potatis. Koka ägg i ca 8-9 minuter.
2. Slanta morötter. Skär tomater i klyftor. Finhacka bladpersilja.
3. Hetta upp smör & rapsolja i en stekpanna. Pudra i vetemjöl. Rör i mjölk i omgångar. Smula i kycklingbuljongtärning. Smaka av med salt och peppar.
4. Låt torskfilerna koka med i ca 7 minuter tills de är klara. Koka under lock. Rör runt ibland.
5. När det återstår 3 minuter av koktiden på potatisen tillsätt morötterna och låt de koka med.

6. Hacka äggen och tillsätt dessa till stekpannan.
7. Servera torsk i äggsås med kokt potatis och morötter. Klyftade tomater. Toppa med bladpersilja.

## Tips

Istället för att toppa med bladpersilja kan den tillsättas till äggsåsen tillsammans med de hackade äggen.