

Fiskpaj med mos

Total tid **40 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 20 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
4.244 kJ / 1.016 kcal

Fett: **60 g** Protein: **44,2 g**
Kolhydrater: **68 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

160 g	pajdeg
1 msk	vegetabilisk olja
100 g	laxfilé
100 g	torskfilé
30 g	bacon
1	lök
50 g	tinade ärtor
50 g	palsternacka
4 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
80 ml	grädde
1 msk	senap
1 tsk	limejuice
0,5 tsk	nymalen peppar
0,5 tsk	currypulver
2 msk	färsch hackad persilja
200 g	förkokt potatis
100 g	konserverade kikärter
20 g	smör
70 g	Gouda ost
1 msk	pumpafrön
1 msk	solrosfrön

FÖRBEREDELSE

Steg 1

160 g pajdeg - **1 msk** vegetabilisk olja - **100 g** laxfilé - **100 g** torskfilé - **30 g** bacon - **1** lök - **50 g** tinade ärtor - **50 g** palsternacka
Tärna lax- och torskfiléerna, bacon, lök och palsternacka. Klä en tårt- eller pajform (ca 20 x 20 cm) först med smörpapper och sedan med pajdegen. Hetta upp oljan i en panna och sautera de återstående ingredienserna i ca 3 minuter.

Steg 2

2 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **30 ml** grädde - **1 msk** senap - **1 tsk** limejuice - **0,5 tsk** nymalen peppar - **0,5 tsk** currypulver - **2 msk** färsch hackad persilja
Blanda ingredienserna. Avglasera grönsakerna och fisken tillsammans med blandningen och låt koka upp en kort stund. Bred sedan ut fyllningen i tårtformen.

Steg 3

200 g förkokt potatis - **100 g** konserverade kikärter - **20 g** smör - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **50 ml** grädde - **70 g** Gouda ost Riv Gouda. Mosa potatisen och kikärtorna med smöret, Kikkoman sojasås samt grädde och vänd ner Gouda.

Steg 4

1 msk pumpafrön - **1 msk** solrosfrön
Värm ugnen till 180 °C. Fördela potatismoset över fisk- och grönsaksfyllningen, strö pajen med pumpa- och solrosfröna, grädda i ca 20 minuter och servera.