

Pocherad torsk med panko-smörsås

Total tid **45 Min.** 10 Min. Min. Tid för förberedelse **35 Min. Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.148 kJ / 514 kcal

Fett: **21,1 g** Protein: **38,3 g**
Kolhydrater: **38,7 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

600 g torskfilé (utan skinn)
2 schalottenlökar
0,25 knippe persilja
1 liten citron
8 små potatisar
2 morötter
1 broccoli
1 gul paprika
60 g smör
50 ml grönsaksbuljong
3 msk vegetabilisk olja
3 msk Kikkoman Panko -
krispigt ströbröd i
japansk stil
75 ml Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
nymalen peppar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skala och småtärna schalottenlökarna. Skölj och klappa persiljan torr, plocka av och finhacka bladen. Halvera citronen och pressa ur saften.

Steg 2

Skala, skölj och halvera potatisen och koka den färdig i vatten i ca 15–20 minuter. Skala, skölj och skiva morötterna i ca 1 cm tjocka skivor och tillsätt till potatisen efter ca 10 minuter. Dela broccolin i små buketter, skölj, tillsätt till potatis-morotsblandningen och låt den koka med i ca 5 minuter. Halvera paprikan, ansa kärnor och sidväggar, skölj och skär i små bitar.

Steg 3

Hetta upp lite smör och fräs upp potatisen, morötterna, broccolin och paprikan, tillsätt grönsaksbuljongen och koka i ca 5 minuter.

Steg 4

Hetta upp 1 msk olja i en panna, fräs upp schalottenlökarna, ta upp och håll varmt. Rosta pankoströbrödet långsamt gyllenbrunt i resten av den heta oljan på låg till mellanhög värme. Tillsätt och låt resten av smöret smälta. Tillsätt de frästa schalottenlökarna, persiljan och citronsaften och smaksätt med sojasås och peppar.

Steg 5

Skär torskfilén i 4 bitar och pochera. Arrangera potatis-grönsaksblandningen på tallrikar, lägg torskfilén ovanpå, droppa över panko-smörsåsen och servera.