

Ugnsbakad torskrygg med fräsch potatissallad, räkor och solrospesto.

Äntligen har vi tagit oss förbi de tunga vintermånaderna och tassat in i årets första vårmånad. Fast när jag tittar ut ser jag bra mycket snö. Men det gör mig inte så mycket. För det allra bästa med att februari blir mars är ljuset. Åh, det underbara ljuset! Så här års kan man liksom inte nog uppskatta att det är ljus både på morgon och eftermiddag. Det ger hopp om livet känner jag!

Idag lagade jag en ugnsbakad torskrygg med en otroligt god potatissallad som jag smaksatt med hemgjord solrospesto. I sommar kommer jag garanterat använda färskpotatis, men i brist på det tog jag i stället delikatesspotatis. Den passar riktigt bra både till fisken och att ha i potatissallader.



4 PORTIONER



40 MIN

Fisk

Ugnsbakad torskrygg med potatissallad och solrospesto

Ingredienser:

600 g torskrygg

1 msk smör
salt
svartpeppar
700 g delikatesspotatis
1 dl solroskärnor
2 dl färska örter (förslagsvis basilika och persilja)
1 dl olivolja
1 msk citronsaft
mangold
körsbärstomater
200 g räkor
250 g sojaböner

Gör så här:

1. Lägg torskryggen i en ugnsfast form. Klicka ut en liten bit smör på varje fiskbit. Krydda med salt och peppar.
2. Ugnsbaka i 175°C i cirka 15-20 minuter eller tills innertemperaturen når 48 C.
3. Tvätta potatisen och koka den mjuk i lättsaltat vatten.
4. Rosta solroskärnorna i en torr panna.
5. Lägg solroskärnor, färska örter, olja och citronsaft i en mixer. Mixa till önskad konsistens. Smaka av med lite salt.
6. Dela den varma potatisen i bitar och blanda den med solrospeston. Går inte all pesto åt till potatissalladen, servera den i en skål till maten.
7. Servera den ugnsbakade torsken med potatissallad, handskalade räkor, körsbärstomater och sojaböner.
8. Håll upp ett glas vin och låt fredagsmyset börja!

Viner i olika prisklass till ugnsbakad torskrygg:



Vilka butiker har drycken?

Lägg i inköpslista

AUSSIE Great White Chardonnay

Systembolagsnummer: 6449

73,00 kr

Torr och fruktigt vitt vin med toner av stenfrukter, gröna äpplen och citrus. Vinet kan avnjutas både med och utan mat och serveras med fördel väl kylt. Trevligt vin på klimatsmart tetra.



Vilka butiker har drycken?

Lägg i inköpslista

Kim Crawford Sauvignon Blanc

Systembolagsnummer: 78974

149,00 kr

En ursprungstypisk, mycket fruktig och läcker Sauvignon Blanc från Marlborough. Smaken är torr och frisk med ihållande smak av passionsfrukt, tropiska frukter, färska örter, melon och grapefrukt.

Se också



Smörstekt torskrygg med gremolata och örtslungad potatis.

Denna vecka bjuder Linnéa på ett makalöst utsökt recept på smörstekt torskrygg med godsaker. En maträtt utan säsongsbetoning.

[Läs mer](#)



Ugnsbakad torskrygg med lyxig ört- och löjromssås.

Inför Alla Hjärtans Dag har Linnéa tagit fram ett recept på ugnsbakad torskrygg med en rivig ärtpuré och lyxig sås.

[Läs mer](#)



Halstrad torskrygg med pumpa- och blomkålsmos och rödvinssås.

Pumpa och blomkål är en perfekt kombination i ett mos. Och det passar ypperligt bra till en bit halstrad torsk med en mustig rödvinssås till.

[Läs mer](#)

Utskrift