

Smörstekt torskrygg med gremolata och örtslungad potatis.

Som kontrast till höstens alla mustiga grytor och soppor tänkte jag idag bjuda på ett recept som faktiskt passar att laga året om. Nämligen smörstekt torskrygg med gremolata och örtslungad potatis. Så här på hösten serverar jag hela rätten rykande varm. För vem vill äta annat än varm mat under denna årstid? Men på våren och sommaren kan man med fördel låta potatisen bli kall, nästan så det blir som en kall potatissallad istället. Och vips så får man en mycket mer somrig rätt på torskrygg. Fiffigt va?

Smörstekt torskrygg hör till en av favoriterna här hemma. Jag älskar att torskrygg kan fungera som en råvara i en enkel vardagsmiddag, men även med små medel piffas upp och bli del av en riktig festmåltid. Allt hänger faktiskt på tillbehören! Men tänk på att inte översteka torskryggen. Jag brukar steka fisken i cirka 3 minuter på varje sida och sedan låta den vila under folie 15 minuter. Då brukar den bli perfekt!



4 PORTIONER



30 MIN

Fisk

Smörstekt torskrygg med gremolata och örtslungad potatis

Ingredienser:

400 g torskrygg
salt & svartpeppar
smör
1 kg potatis
blandade färska örter (t ex basilika, persilja, dill)
50 g smör
1 rödlök
2 vitlöksklyftor
1 ekologisk citron
färsk persilja
färsk dill
3 msk olivolja
sockerärtor
blandad sallat

Gör så här:

1. Torka torskryggen helt torr.
2. Salta och peppra.
3. Smält smöret i en stekpanna. Stek torsken i cirka tre minuter på varje sida.
4. Täck över med folie och ställ åt sidan.
5. Koka potatisen mjuk och låt den ånga av.
6. Smält smöret i en kastrull och ha i valfria hackade örter.
7. Ha i potatisen, salta rejält och blanda om väl. Ska potatisen serveras kall brukar jag först dela den i mindre bitar och sedan blanda den med smör och örter.
8. Skala och finhacka rödlök och vitlök. Lägg i en skål.
9. Riv skalet och pressa saften ur citronen och blanda i.
10. Finhacka persilja och dill, blanda i tillsammans med oljan och rör om.
11. Lägg upp fisk och potatis på en tallrik. Toppa fisken med gremolatan. Servera med sallad och sockerärtor.

Vintips till smörstekt torskrygg:



Vilka butiker har drycken?

Lägg i inköpslista

AUSSIE Great White Chardonnay

Systembolagsnummer: 6449

73,00 kr

Till dagens fiskrätt på torskrygg tänkte jag servera ett glas vitt i klimatsmart tetra. Medelfyllig och smörig med tropisk fruktighet, tydlig druvkaraktär och lång mjuk eftersmak. Fruktigt med inslag av melon, citrus och passionsfrukt.



Vilka butiker har drycken?

Lägg i inköpslista

Terra de Asorei Albariño Crianza Sobre Lías

Systembolagsnummer: 76438

129,00 kr

Om du har tid vänta på vinet rekommenderar vi att du beställer denna Albariño. Smaken är torr och frisk med fina toner av citron, mandarin, mineral, färska örter, persika och touch av citruszest.

Se också



Kan man dricka rött vin till fisk?

I många fall är det minst lika bra med rosé eller rött vin till fisk. Dryckesexpert Mats guidar och ger 5 tips på rött vin till olika fiskrätter.

[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