



MANDELFYLLED TORSK MED UGNSBAKAD POTATIS

INGREDIENSER MANDELFYLLNING

- 2 klyftor vitlök, finhackade
- ½ liten rödlök, finhackad
- 3 msk olivolja
- 300 g fullkornsbröd, tärnat i 1-2 cm stora bitar
- 2 msk gräslök, hackad
- ½ tsk grovmalen peppar
- 3 msk torkad dragon (eller dill eller basilika)
- 60 g smör, smält
- 30-50 ml varmt vatten
- 60 g mandlar, hackade och rostade

INGREDIENSER FISK

- 4 torskfiléer
- 8-10 skivor bacon (valfritt)
- Salt och citron till garnering

INGREDIENSER UGNSBAKAD POTATIS

- 680 g babypotatis, delade på hälften
- 1 tsk lökpulver
- 1 tsk vitlökpulver
- 3-4 nypor salt
- 2 msk osaltat smör
- 1 msk olivolja
- 250 ml kallt vatten

SÅ HÄR GÖR DU MANDELFYLLNING

1. Sautera lök och vitlök i olivolja tills den är mjuk men inte brun. Ta sedan av från plattan och blanda ihop med de övriga ingredienserna till fyllningen.

SÅ HÄR GÖR DU TORSK

1. Skölj torskfiléerna i kallt vatten och torka med hushållspapper.
2. Sprid ut fyllningen jämnt över varje torskfilé och lämna ett utrymme på 2 cm vid nederkanten.
3. Rulla ihop filéerna och sätt på plats med en tandpetare om det behövs. Valfritt: Lägg ut baconskivor och rulla dem runt torsken.
4. Lägg de hoprullade filéerna i Non-Stick-stekpannan med lock, med fisksidan nedåt. Placera dem med 1-2 cm mellanrum så att luften kan cirkulera.
5. Tillaga den fyllda torsken på ena sidan i 8-12 minuter och vänd sedan på dem och tillaga i ytterligare 8-12 minuter.

SÅ HÄR GÖR DU POTATIS

1. Lägg potatisen i iCook 4 liters ångkokare, täck med 250 ml kallt vatten och tillaga i 15 minuter. Håll av och ställ åt sidan.
2. Sätt 10 tums iCook non stick-stekpannan på medelvärme och tillsätt smör och olivolja. När smöret har smält, tillsätt babypotatis och rör om.
3. Strö vitlökpulver och lökpulver över potatisen, rör om försiktigt och stek sedan på medelvärme tills pulvret blir mörkare och hårdnar.
4. Smaksätt med salt och peppar efter smak och låt svalna i 15 minuter före servering.