

# Torsk med sennepssauce, smørstegte gulerødder og fennikelsalat

600 g torskefilet uden skind

2 tsk salt

25 g smør til stegning

2 spsk neutral olie til stegning

**\*Smørstegte gulerødder:\***

400 g gulerødder

25 g smør

2 spsk olie

1 tsk salt

½ tsk peber

**\*Sennepssauce:\***

50 g smør

50 g mel

6,5 dl mælk

1 tsk salt

1 tsk hvid peber

2 spsk grov sennep

1 spsk citronsaft

**\*Fennikelsalat: \***

200 g fennikel

1 dl optøede edamamebønner uden bælg



1 rødt æble

\*Dressing:\*

2 spsk olivenolie

1 spsk ahornsirup

2 spsk citronsaft

½ tsk salt

1 knsp peber

Pynt: Skovsyre til salaten



Drys torskefileterne med salt og lad det temperere i 15 minutter. Skræl gulerødder og skær dem i grove stykker. Varm en pande op med smør og olie. Steg gulerødderne ved middelvarme i ca. 15 minutter, til de er gyldne og møre. Krydr med salt og peber.

Til sennepssauce smeltes smør i en lille gryde. Pisk mel i og tilsæt mælk lidt ad gangen, til saucen er glat. Lad den småkoge i 6-8 minutter og krydr med salt og peber. Lige inden servering smages saucen til med grov sennep og citronsaft.

Snit fennikel fint, og bland det sammen med edamamebønner og æble i tynde skiver. Bland herefter alle ingredienser til dressingen sammen. Vend fennikelsalaten med dressingen lige inden servering.

Varm en pande op med smør og olie. Steg torskefileterne ved middelvarme med filetsiden nedad i 2-3 minutter. Vend dem forsigtigt og lad dem stege i yderligere 1-2 minutter.

Anret stegt torsk med sennepssauce, fennikelsalat pyntet med skovsyre og smørstegte gulerødder.

Energi pr. person: 3107 kJ / 740 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 6,5 g

Fedt: 8,0 g

Kulhydrat: 6 g