

# Torsk med chorizo og peberfrugt

100 g chorizo

2 gule eller røde peberfrugter

1 løg

1 fed hvidløg

1 spsk. olivenolie

1½ tsk. paprika

500 g torskefilet uden skind, skåret i portionsstykker

2 dl piskefløde

salt og peber



1 håndfuld bredbladet persille

Pil skindet af chorizoen og skær den i små tern. Skær peberfrugterne i tykke strimler, og skær løg i tynde både. Hak hvidløget fint. Varm olien i en pande, og kom chorizo, løg og peberfrugt i. Steg ved middelvarme i 5 min. og tilsæt så hvidløg og paprika. Steg det sammen i et minut, og læg så fisken i panden. Hæld fløden ved, og krydr med salt og peber. Lad det simre i 5 min. Vend så forsigtigt fisken, og lad retten simre færdig i 3-5 min., til fisken lige akkurat er gennemvarm.

Brød og citronbåde

Drys med grofthakket persille, og server med brød og citronbåde.

PS: Du kan evt. erstatte torskens med sej eller kulmule

Energi pr. person: 1801KJ/430Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 10,5 g.

Kulhydrat: 2,5 g.

Fedt: 10,4 g.