Recept av **Frida Ronge**

Mandelsej med mos, ärtor och picklad fänkålssallad

4 portioner

Ingredienser
600 g sej-, kolja- eller torskfilé
150 g smör (50 g till fisk, 50–75 g till mos, 50 g till brynt smör)
1 dl ströbröd
2 vitlöksklyftor
Persilja
Oregano
Färskpressad citron
Ca 1 dl mandelspån
Ca 800 g potatis (gärna fast sort)
Ca 2 dl mjölk
Muskotnöt
Salt, vit- och svartpeppar
3 dl gröna ärtor
Huvud-, roman- eller isbergssallad
1 pkt Tångsallad Picklad fänkål

Gör så här
1. Sätt ugnen på 200°.

2. Lägg fisken i smord form. Salta och peppra.

3. Rör ihop 50 g smör, ströbröd, vitlök, persilja, oregano och citron. Bred på fisken och toppa med mandelspån. Tillaga i ugnen ca 20 minuter.

4. Potatismos:
Koka potatis. Mosa med smör, mjölk och kryddor.

5. Blanda valfri sallat med tångsalladen.

6. Bryn smöret tills det blivit nötigt, smaksätt med citron.

7. Servera fisken med mos, sallad, kokta ärtor och brynt smör.

Vår nordiska tångsallad består av ingredienser av högsta kvalitet och helt utan onödiga tillsatser.
Visste du att sockertång är fullproppad med fibrer, mineraler och vitaminer? Gott för både smaklökarna och kroppen!

Prova havets grönsaker. För inspiration och recept, besök vår hemsida via QR-koden ovan.

kobb.nu

HELT NATURLIGT UTAN ONÖDIGA TILLSATSER!

KOBB KLIMATGOTT FRÅN VÄSTKUSTEN