

Inköpslista: Ugnsbakad torskrygg med betor & syrligt sirapsfläsk

4 personer:

- Torskryggfilé med skinn (700 g, alt. 4 portionsbitar á ca 175 g)
- Blandade betor, (2 knippe röda, gula och polka)
- 1 näve blandade örter t ex körvel, mynta, libsticka
- Olivolja (1/2 dl)
- Citron (saften från 1/2 citron)
- Flingsalt och svartpeppar

Sirapsfläsk:

- 300 g rökt sidfläsk
- Vitvinsvinäger (1 dl)
- Ljus sirap (1 dl)
- Lagerblad (2 st)
- Vitlök (2 klyftor)