

# PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

## INKÖPSLISTA

### KARAMELLISERAD TORSKRYGG MED HASSELNÖTTER, KARL JOHANSVAMP & JORDÄRTSKOCKA

#### 4 personer:

- Torskrygg (400 g)
- Jordärtsskockor (200-250g rensade)
- Citrontimjan (3 kvistar)
- Citron (4 msk saft)
- Rapsolja (2 msk)
- Smör (4 msk)
- Mjök (1 dl)
- Blond miso\* (1 msk)
- Hasselnötter (ca 30)
- Hasselnötsolja (2 tsk)
- Karl Johanssvamp (1 påse torkad. Ta annan svamp om du inte gillar eller får tag på))
- Champinjoner ( 2-3 st.
- Flytande honung (1 tsk)
- Salt

\* Miso är med en förenklad beskrivning en jäst sojapasta som används som smakförhöjare och har sitt ursprung i det japanska köket. Du hittar miso i de flesta välsorterade livsmedelsbutikerna nuför tiden.