



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Posjert torskfilet med ovnsbakte rødbete- og potetbåter, sellerirotpuré og løksmør

Ovnsbakte rødbete- og potetbåter

1 stk rødbete
350 g poteter

Posjert torskfilet

300 g torskfilet
1 ss salt ^B
1 l vann ^B

Sellerirotpuré

300 g sellerirot

Brunet løksmør

1 stk sjalottløk
2 ss smør* ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft, og kok opp omtrent 1 liter vann i en kjele til fisken.
2. **Ovnsbakte rødbete- og potetbåter:** Skrell og kutt rødbeten i båter. Skyll og kutt potetene i båter. Fordel rødbeten og potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek rødbetene og potetene midt i ovnen i omtrent 30 minutter.
3. **Posjert torskfilet:** Tilsett 1 ss salt i kjelen. Ha fisken i kjelen, og skru ned til lav varme. Vannet skal helst ikke koke, men være rett under kokepunktet. La fisken trekke i vannet i 8–10 minutter, til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
4. **Sellerirotpuré:** Skjær skallet av sellerirotten, og kutt den i store terninger. Ha sellerirotterningene i en kjele, og dekk dem med vann. Kok sellerirotten i omtrent 10 minutter. Sil vannet av sellerirotten, men spar på litt av kokevannet. Kjør sellerirotten og kokevannet til en puré med en stavmikser. Smak til med salt.
5. **Brunet løksmør:** Skrell og finhakk sjalottløken. Varm opp en kjele med 2 ss smør til middels høy varme. Stek løken i smøret i 4–5 minutter, eller til det hele er nøttebrunt.



TIPS!

Bruk hansker når du skreller og kutter rødbetene, de gir fra seg mye farge.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivnlla alternativ