



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt torskefilet med gulrotpuré, poteter med grønne bønner og smørsaus

Poteter med grønne bønner og hvitløk

350 g poteter
150 g grønne bønner
1 stk hvitløksfedd
🏠 ½ ss olivenolje

Gulrotpuré

300 g gulrøtter
🏠 1 ss smør*

Ovnsbakt torskefilet

300 g torskefilet
1 pakke kryddermiks med sennep og dill

Smørsaus

1 pakke smørsaus

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Poteter med grønne bønner og hvitløk:** Kutt potetene i to eller fire, avhengig av størrelsen. Kok potetene i en kjele med lettsaltet vann i 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte. Kutt endene av de grønne bønnene, og kok dem med potetene de siste 2–3 minuttene av potetenes koketid.
- 3 **Gulrotpuré:** Skrell og kutt gulrøttene i store biter. Kok gulrøttene i en kjele med vann i 10–15 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil vannet av de ferdigkokte gulrøttene. Kjør gulrøttene og 1 ss smør til en puré med en stavmikser. Smak til med salt og pepper.
- 4 **Ovnsbakt torskefilet:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir, og krydre med kryddermiksen. Stek fisken midt i ovnen i 10–12 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 5 **Smørsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 6 **Poteter med grønne bønner og hvitløk, fortsettelse:** Skrell og finhakk hvitløken. Sil vannet av potetene og bønnene, og ha dem tilbake i kjelen. Tilsett hvitløken, litt salt og pepper og ½ ss olivenolje. Ha kjelen tilbake på platen, og skru opp varmen til middels høy varme. Stek det hele i omtrent 2 minutter, til hvitløken er gyllen.

Tips fra kokken: Hvis du vil spare tid, kan du kutte gulrøttene i staver, og koke dem med potetene de siste 10 minuttene av potetenes koketid.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ