



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Posjert torskefilet med potetpuré, timianglaserte gulrøtter og soyasmør

Potetpuré

350 g poteter
🏠 1 ss smør*
🏠 ½–1 dl melk*

Timianglaserte gulrøtter

1 bunt timian
300 g gulrøtter
½ stk sitron
🏠 1 ss smør*

Posjert torskefilet

300 g torskefilet
🏠 1 l vann
🏠 ½ ss salt

Soyasmør

½ stk sjalottløk
½ pose glutenfri soyasaus
🏠 2 ss smør*

Tilbehør

½ stk sitron
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft, og kok opp omtrent 1 liter vann og ½ ss salt i en kjele.
- 2 **Potetpuré:** Skrell og kutt potetene i to. Kok potetene i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Timianglaserte gulrøtter:** Skyll og riv bladene av timianen. Skrell og kutt gulrøttene i fire på langs. Ha gulrøttene over i en ildfast form, og tilsett 1 ss smør og litt salt og pepper. Stek gulrøttene midt i ovnen i omtrent 10 minutter. Ta formen ut av ovnen, klem over saft fra halve sitronen, og strø over timianbladene. Ha formen tilbake i ovnen, og stek gulrøttene i 5 minutter til.
- 4 **Posjert torskefilet:** Skru ned varmen på kjelen fra steg 1 til lav varme. Ha fisken i kjelen, og la den trekke i vannet i 7–8 minutter, eller til den begynner å flake seg.
- 5 **Soyasmør:** Skrell og finhakk sjalottløken. Smelt 2 ss smør i en liten kjele på middels høy varme. Kok smøret i omtrent 1 minutt, til det får en gyllen farge. Tilsett sjalottløken og soyasausen, og la sausen stå på lav varme fram til servering.
- 6 **Potetpuré, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med 1 ss smør. Spe på med ½–1 dl melk, litt og litt, mens du rører, til potetpuréen har ønsket konsistens. Smak til med salt.
- 7 **Tilbehør:** Kutt resten av sitronen i båter, og server båtene til retten.

Tips fra kokken: Posjer fisken i melk. Kok opp nok helmelk til å dekke fisken, og tilsett litt hvitløk, salt og pepper.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ