



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Panert torsk med gulrotkrem, stekt hodekål og lettsyltet rødløk

Kokte poteter
350 g poteter

Bakt gulrotkrem
300 g gulrøtter
1 ts olje ^B
1 ss margarin ^B

Lettsyltet rødløk
1 stk rødløk
1 stk sitron

Panert torsk
360 g panert torsk

Stekt hodekål
300 g hodekål
1 ts olje ^B
½ dl vann ^B

Tilbehør
75 g yoghurt naturell

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon
Potet: 150 g Fisk: 1 stk (90g)
Gulrotkrem: 100 g Hodekål:
150 g Yoghurt: 1 ss
Energiinnhold: ca. 490 kcal.
For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Kokte poteter:** Del potetene i to om de er store. Ha potetene i en kjele, og dekk dem med vann. Kok potetene i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Bakt gulrotkrem:** Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Fordel dem på den ene halvdel av et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomstekte.
4. **Lettsyltet rødløk:** Skyll sitronen, finriv skallet (kun det gule) på et rivjern, og ha halvparten av skallet i en liten skål. Skrell og kutt løken i så tynne skiver som mulig. Ha løken i en annen skål, og vend inn saften fra sitronen og litt salt.
5. **Panert torsk:** Ha fisken på den andre siden av stekebrettet med gulrøttene, og stek fisken i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er gjennomvarm.
6. **Stekt hodekål:** Fjern det ytterste laget på kålen, og del den i to båter gjennom stilken (se tips). Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kålbåtene på hver snittflate i omtrent 2 minutter. Ha i ½ dl vann, og la dem dampe under lokk i omtrent 2 minutter. Krydre med salt og pepper.
7. **Bakt gulrotkrem, fortsettelse:** Ha gulrøttene og 1 ss margarin i et litermål, og kjør det sammen med en stavmikser til en glatt krem. Tilsett litt vann om du ønsker en tynnere konsistens. Smak til med salt og pepper.
8. **Tilbehør:** Ha yoghurten i skålen med sitronskallet fra punkt 4, og smak til med salt og pepper (se tips).



TIPS!

Om du vil spare litt tid, kan hodekålen kuttes i strimler og stekes på middels varme i omtrent 5 minutter. Vend litt av yoghurten inn i gulrotkremen.