



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Panert torsk og potetmos med erter, agurksalat og urtedressing

## Potet- og ertemos

350 g poteter  
125 g grønne erter  
1 ss smør\* <sup>B</sup>  
1 dl melk\* <sup>B</sup>

## Panert torsk

360 g panert torsk

## Agurksalat

½ stk agurk  
½ stk rødløk  
½-1 pakke urtedressing

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft. Kok opp en kjele med vann til potetene og ertene.
2. **Potet- og ertemos:** Del potetene i fire, og kok dem i usaltet vann i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomkokte. Kok ertene sammen med potetene de siste 4 minuttene av potetenes koketid.
3. **Panert torsk:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen i 12-15 minutter, eller til fisken er gyllen og sprø.
4. **Agurksalat:** Skyll og kutt agurken i tynne skiver med en ostehøvel eller potetskreller. Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Bland sammen agurken, rødløken og urtedressing i en liten bolle. Smak til med salt og pepper.
5. **Potet- og ertemos, fortsettelse:** Sil vannet av de ferdigkokte potetene og ertene, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene og ertene sammen med 1 ss smør. Spe på med 1 dl melk, litt etter litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.

## TIPS!

For å spare tid kan du la være å mose potetene og heller server de kokte sammen med ertene.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ