



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* ^B
1 dl melk* ^B

Panert torsk

360 g panert torsk

Agurksalat

½ stk agurk
½ stk rødløk
½-1 pakke urtedressing

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

^B 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