



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Panert torsk med råkostsalat, kokte poteter og dillrømme

## Kokte poteter

300 g småpoteter

## Panert torsk

360 g panert torsk

## Råkostsalat

½ stk sitron

300 g gulrøtter

½-1 stk grønt eple

½-1 ts sukker <sup>B</sup>

1 ss olivenolje <sup>B</sup>

## Dillrømme

½ bunt dill

150 g lettrømme

½ stk sitron

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

2. **Kokte poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i 18-20 minutter, eller til de er gjennomkokte (se tips).

3. **Panert torsk:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen i 12-15 minutter, til den er gyllen og sprø.

4. **Råkostsalat:** Rør sammen saften fra halve sitronen, ½-1 ts sukker, 1 ss olivenolje og litt salt og pepper i en stor serveringsbolle. Skrell gulrøttene og skyll eller skrell eplet. Grovriv eplet og gulrøttene på et rivjern, ha det i bollen med dressingen, og vend det godt sammen.

5. **Dillrømme:** Skyll og finhakk dillen. Bland ønsket mengde av dillen med rømmen i en serveringsskål, og smak til med salt, pepper og saft fra sitronen.

## TIPS!

Når potetene er ferdigkokte kan du grovknuse dem sammen med 1 ss smør, og vende inn litt finhakk dill.