



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Torskefilet med mørbakt rødløk, sellerirotpuré, kokte poteter og mynteglaserte erter

Kokte poteter

350 g poteter

Sellerirotpuré

300 g sellerirot

🏠 1 ss smør*

🏠 ½-1 dl melk*

Mørbakt rødløk

1 stk rødløk

1 pose hvitvinseddik

15ml

Mynteglaserte erter

1 pakke grønne erter

½ bunt mynte

🏠 ½ ss smør*

Torskefilet

300 g torskefilet

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Kokte poteter:** Kok potetene i omtrent 25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Sellerirotpuré:** Skrell og kutt selleriroten i mindre biter. Kok sellerirotbitene i lettsaltet vann i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomkokte og møre.
- 4 **Mørbakt rødløk:** Del rødløken i to. Ha eddiken, litt olje, salt og pepper utover et stekebrett med bakepapir. Legg løken på brettet med snittflaten ned, og stek den i ovnen i 25 minutter.
- 5 **Mynteglaserte erter:** Ha ertene og ½ ss smør i en liten kjele, og varm opp til smøret er smeltet. Skyll og grovhakk mynten, og ha mynten i smøret rett før servering.
- 6 **Torskefilet:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Krydre fisken med salt og pepper, og legg den på stekebrettet med løken når det gjenstår omtrent 10 minutter av løkens steketid.
- 7 **Sellerirotpuré, fortsettelse:** Hell vannet av den ferdigkokte selleriroten. Ha 1 ss smør og ½ dl melk i kjelen med sellerien, og kjør det hele til en puré med en stavmikser. Spe eventuelt på med mer melk til ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.

Tips fra kokken: Bruk eventuelt vann i sellerirotpuréen om du ikke har melk.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivenlig alternativ