



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt torskefilet med potetpuré, balsamicobakte rødbeter og løk, servert med eplesmørsaus

Potetpuré

350 g poteter

🏠 ½–1 dl melk*

🏠 ½ ss smør*

Balsamicobakte rødbeter og løk

2 stk rødbeter

1 stk sjalottløk

1 pakke

balsamicovinaigrette

1 bunt bladpersille

🏠 1 ss olivenolje

Eplesmørsaus

1 stk grønt eple

½–1 pakke smørsaus

Pannestekt torskefilet

300 g torskefilet

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.

2 **Potetpuré:** Skrell potetene, og kok dem i omtrent 20–25 minutter, til de er gjennomkokte.

3 **Balsamicobakte rødbeter og løk:** Skrell og kutt rødbetene i båter. Skrell og del sjalottløken i to på langs. Fordel rødbetene og løken utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn balsamicovinaigretten og 1 ss olivenolje. Stek det hele i ovnen i 20 minutter, til det er gjennomstekt. Skyll persillen og plukk bladene fra stilkene. Skill løklagene fra hverandre før servering, og vend persillen inn med grønnsakene.

4 **Eplesmørsaus:** Skyll og kutt eplet i små terninger. Ha smørsausen i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring. Hold sausen varm, og tilsett epleternene rett før servering.

5 **Pannestekt torskefilet:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Krydre fisken med litt salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 2–3 minutter på hver side.

6 **Potetpuré, fortsettelse:** Sil vannet av potetene, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Tilsett ½ ss smør og ½–1 dl melk, litt etter litt, under omrøring, til du har en jevn puré. Bruk gjerne en miksmaster hvis du har. Krydre med salt og pepper.

Tips fra kokken: Du kan enten koke, eller ovnsbake potetene sammen med rødbetene for å forenkle retten.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ