



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Posjert torskefilet med potetpuré, rosmaringlaserte gulrøtter og soyasmør

Potetpuré

350 g poteter

🏠 1 ss smør

🏠 ½–1 dl melk

Glaserte gulrøtter

1 bunt rosmarin

400 g gulrøtter

½ stk sitron

🏠 1 ss smør

Posjert torskefilet

325 g torskefilet

🏠 1 l vann

🏠 ½ ss salt

Soyasmør

½ stk sjalottløk

🏠 2 ss smør

🏠 1 ss soyasaus

Tilbehør

½ stk sitron

🏠 pepper

1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft, og kok opp omtrent 1 liter vann og ½ ss salt i en kjele.

2 Potetpuré: Skrell og kutt potetene i to. Kok potetene i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.

3 Glaserte gulrøtter: Riv bladene av rosmarinen. Skrell og kutt gulrøttene i fire på langs. Ha gulrøttene over i en ildfast form, og tilsett 1 ss smør og litt salt og pepper. Stek gulrøttene midt i ovnen i omtrent 10 minutter. Ta formen ut av ovnen, klem over saft fra halve sitronen, og strø over rosmarinen. Ha formen tilbake i ovnen, og stek gulrøttene i 5 minutter til.

4 Posjert torskefilet: Skru ned varmen på kjelen fra steg 1 til lav varme. Ha fisken i kjelen, og la den trekke i vannet i 7–8 minutter, eller til den begynner å flake seg.

5 Soyasmør: Skrell og finhakk sjalottløken. Smelt 2 ss smør i en liten kjele på middels høy varme. Kok smøret i omtrent 1 minutt, til det får en gylden farge. Tilsett sjalottløken og 1 ss soyasaus, og la sausen stå på lav varme fram til servering.

6 Potetpuré, fortsettelse: Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med 1 ss smør. Spe på med ½–1 dl melk, litt og litt, mens du rører, til potetpuréen har ønsket konsistens. Smak til med salt.

7 Tilbehør: Kutt resten av sitronen i båter, og server båtene til retten.

Tips fra kokken: Posjer fisken i melk. Kok opp nok helmelk til å dekke fisken, og tilsett litt hvitløk, salt og pepper.