



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Lettsaltet torsk med ovnsbakte gulrøtter, ertepuré og pepperoni- og løksmør

Kokte poteter

350 g poteter

Ovnsbakte gulrøtter

2 stk gulrøtter

Lettsaltet torsk

325 g lettsaltet
torskefilet

🏠 1 l vann

Ertepuré

125 g grønne erters

🏠 1 ss smør

🏠 ½ dl melk

Pepperoni- og løksmør

½ stk sjalottløk

100 g pepperoni

🏠 2 ss smør

🏠 salt

🏠 olje

🏠 bakepapir (kan
sløyfes)

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Kokte poteter:** Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Ovnsbakte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Fordel gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene midt i ovnen i 12–15 minutter, eller til de er møre.
- 4 **Lettsaltet torsk:** Kok opp en kjele med omtrent 1 liter vann. Skru av platen, og ha fisken i kjelen. La fisken trekke i vannet i 8–10 minutter, eller til den flaker seg.
- 5 **Ertepuré:** Kok ertene i omtrent 2 minutter, eller til de er gjennomvarme. Sil av vannet, og ha i ½ dl melk og 1 ss smør. Kjør ertene til en grov puré med en stavmikser. Smak til med salt.
- 6 **Pepperoni- og løksmør:** Skrell og kutt løken i tynne skiver. Skjær pepperoniskivene i strimler. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek pepperonien i omtrent 2 minutter. Vend inn løken og 2 ss smør, og stek det hele i omtrent 1 minutt til, eller til løken er gyllen.
- 7 Vel bekomme!

Tips fra kokken: Du kan også steke potetene i ovnen. Kutt dem i skiver, vend inn litt olje, salt og pepper, og stek dem sammen med gulrøttene.