

Anbefales
tidlig i uken



Bildet kan avvike fra oppskriften.



Ovnsbakt torsk med quinoa-, brokkoli- og myntesalat

Quinoa

125 g quinoamiks

3 dl vann ^B

Brokkolisalat

1 stk brokkoli

1 stk rødløk

1 bunt mynte

125 g erter

2 pakker sennepsvinaigrette

Ovnsbakt torsk

375 g torskefilet

2 ss smør ^B2 ss soyasaus ^Bsalt ^Bpepper ^Bolje ^B^B Basisvare

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Quinoa:** Kok opp 3 dl lettsaltet vann i en kjele. Skyll quinoaen i et dørslag, og la den småkoke under lokk på lav varme i omtrent 15 minutter. Ta av lokket, og la quinoaen dampe av seg i 5 minutter før servering.
- 3 **Brokkolisalat:** Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i terninger. Skrell og kutt rødløken i strimler. Skyll og plukk myntebladene fra stilken. Grovhakk bladene.
- 4 **Ovnsbakt torsk:** Legg fisken i en smurt, ildfast form. Ha 2 ss smør og 2 ss soyasaus på toppen av fiskestykkene, og krydre med salt og pepper. Stek fisken i ovnen i omtrent 8–12 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken.
- 5 **Brokkolisalat, fortsettelse:** Kok brokkolien i lettsaltet vann i 3–4 minutter. Ha ertene i kjelen når det gjenstår omtrent ett minutt av koketiden. Hell av vannet, og ha brokkolien og ertene over i en stor bolle med rødløken, mynten og quinoaen. Bland inn sennepsvinaigretten, og smak til med salt og pepper.
- 6 God middag!



Tips!

Du kan også ovnsbake grønnsakene til salaten. Fordel brokkolien og rødløken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 15 minutter.