

A top-down view of a dining table. In the foreground, a light blue ceramic plate holds a piece of white fish topped with a lemon wedge and herbs, served with mashed potatoes, broccoli, and roasted red vegetables. To the left of the plate are a glass of water and a fork and knife. In the background, a wooden tray holds more roasted vegetables, a small bowl of potatoes, a pepper grinder, and a vase with flowers. A yellow circular callout bubble is in the upper left.

Anbefales
tidlig i uken

Bildet kan avvike fra oppskriften.



Pannestekt torsk med potet- og sellerirotmos, ovnsbakt brokkoli og brunet kryddersmør

Potet- og sellerirotmos

300 g sellerirot
350 g poteter
1–2 dl melk ^B
1–2 ss smør ^B

Ovnsbakt brokkoli og gulrot

1 stk gulrot
1 stk brokkoli

Torsk i brunet kryddersmør

375 g torskefilet
½–1 pakke kryddersmør

Tilbehør

½ stk sitron

pepper ^B
salt ^B
olje ^B

^B Basisvare

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Potet- og sellerirotmos:** Skrell sellerirotten, og skyll potetene. Kutt sellerirotten og potetene i terninger. Kok grønnsakene i 20–25 minutter, eller til de er møre. Sil av vannet, og la grønnsakene dampe av seg i kjelen. Mos sellerirotten og potetene til en grov mos med en visp eller stapper. Bland inn 1–2 dl melk og 1–2 ss smør, og smak til med salt og pepper (se tips).
- 3 **Ovnsbakt brokkoli og gulrot:** Skrell og kutt gulroten i biter. Del brokkolien i fire. Skrell brokkolistilken. Legg grønnsakene i en stor ildfast form, og vend inn litt olje, smør, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–20 minutter, eller til de er gylne og møre.
- 4 **Torsk i brunet kryddersmør:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 3–4 minutter på den ene siden. Ha i kryddersmøret, og bruk en spiseskje til å øse smøret over fisken mens den steker. Stek fisken i 2–3 minutter til. Fisken er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 5 **Tilbehør:** Kutt sitronen i båter, og server båtene til retten.



Tips!

Finrevet muskatnøtt er også godt i potet- og sellerirotmosen. Grønnsakene kan kokes i lettsaltet vann, i omtrent 4–5 minutter. Soyasaus og sitron- eller limesaft smaker også godt i kryddersmøret.