



Bildet kan avvike fra oppskriften.



# Fish & chips med ertepuré og revet gulrot

## Ovnsbakte fries

1 stk bakepotet  
1 pakke urtemiks

## Panert torsk

360 g panert torsk

## Ertepuré

125 g grønne erters  
1 ss smør <sup>B</sup>

## Revet gulrot

¼ stk sitron  
1 stk gulrot

## Tilbehør

½ pakke remulade  
¼ stk sitron

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Kok opp en kjele med lettsaltet vann til ertene.
- 2 **Ovnsbakte fries:** Skyll og kutt poteten i staver på omtrent 1x1 cm. Fordel potetstavene utover et bakepapir slik at de ligger med litt mellomrom, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek friesene i ovnen i omtrent 15–20 minutter, til de er gylne og gjennomstekte. Vend om på friesene underveis i steketiden. Krydre de ferdigstekte friesene med urtemiksen.
- 3 **Panert torsk:** Legg fisken på stekebrettet sammen med friesene når det gjenstår 12–15 minutter av friesenes steketid, og stek alt ferdig sammen.
- 4 **Ertepuré:** Kok ertene i 2–3 minutter. Hell av vannet, tilsett 1 ss smør og kjør ertene til en puré med en stavmikser. Smak til med salt og pepper.
- 5 **Revet gulrot:** Kutt halve sitronen i båter. Skrell og grovriv gulroten på et rivjern, og smak til med saft fra ¼ av sitronen.
- 6 **Tilbehør:** Server remuladen og resten av sitronbåtene til retten.
- 7 Vel bekomme!



## Tips!

Tradisjonelt serveres fish & chips med malt- eller løkeddik. Dette er ikke så vanlig å ha hjemme på kjøkkenet i Norge, men bruk gjerne eplecidereddik eller hvitvinseddik for den tradisjonelle følelsen.