

A top-down view of a healthy meal. In the foreground, a dark blue plate holds two pieces of pan-seared salmon, a portion of steamed broccoli, and a serving of red lentils. A small garnish of fresh cilantro is on the plate. Behind the plate, a wooden cutting board holds a small white dish with lime wedges. To the right, a bowl of diced tomatoes with cilantro sits next to a bowl of boiled potatoes. In the background, there's a large bunch of fresh cilantro, a glass of water with lemon, and a bottle of water. A yellow circle in the top left contains the text 'Anbefales tidlig i uken'.

Anbefales
tidlig i uken

Bildet kan avvike fra oppskriften.



Pannestekt torskefilet med knuste poteter og soya- og ingefærsjy

Knuste poteter

350 g poteter
½ ss margarin ^B

Torsk og soya- og ingefærsjy

1 stk gul løk
1 stk tomat
375 g torskefilet
1 pakke soya- og ingefærsaus
1 ss margarin ^B

Brokkoli

1 stk brokkoli

Tilbehør

½ stk lime

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon:

Fisk: 125 g Grønnsaker: 160 g
Potet: 150 g Sjø: 1 ss
Energiinnhold: ca. 370 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1 **Knuste poteter:** Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Hell vannet av de ferdigkokte potetene, ha i ½ ss margarin, og knus potetene lett med en skje før servering.
- 2 **Torsk og soya- og ingefærsjy:** Skrell og finhakk løken. Skyll og kutt tomaten i terninger. Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett.
- 3 **Torsk og soya- og ingefærsjy, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i 1 ss margarin. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den sammen med løken, i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Tilsett soya- og ingefærsausen mot slutten av steketiden. Strø tomattingene over fisken før servering.
- 4 **Brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilken i biter (se tips). Kok brokkolien i 4–5 minutter, eller til den er mør. Hell av vannet.
- 5 **Tilbehør:** Kutt limen i båter, og server båtene til retten.



Tips!

Du kan ovnsbake brokkolien istedenfor å koke den: Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Fordel brokkolien utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek brokkolien i ovnen i omtrent 10 minutter.