



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt torsk med stekt løk, ertepuré og urtedressing

Ovnsbakte potetbåter

1 stk bakepotet

Pannestekt torsk og løk

1 stk gul løk

165 g torskefilet

Ertepuré

125 g grønne erter

½ ss smør ^B

Tilbehør

1 pakke urtedressing

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte potetbåter:** Skyll og kutt poteten i båter. Fordel potetbåtene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetbåtene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Pannestekt torsk og løk:** Skrell og kutt løken i tynne skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i omtrent 5 minutter, til den er gyllen. Smak til med salt og pepper. Ha løken over på et fat.
4. **Ertepuré:** Kok ertene i lettsaltet vann i 2–3 minutter. Sil av vannet, og tilsett ½ ss smør. Kjør ertene til en jevn puré med en stavmikser. Gi ertepuréen et raskt oppkok, og ta den av varmen. Smak til med salt og pepper.
5. **Pannestekt torsk og løk, fortsettelse:** Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Krydre fisken med litt salt og pepper. Stek fisken i omtrent 2 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken.
6. **Tilbehør:** Server urtedressing til retten.



TIPS!

Ha litt sukker eller honning i løken når du steker den. Det gjør den deilig og karamellisert.