



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt torsk med gulrøtter, grovknuste poteter og soyasmør

Grovknuste poteter

1 bunt gressløk
350 g poteter
1 ss smør ^B

Soyasmør

1 stk sjalottløk
½ stk hvitløksfedd
4 ss smør ^B
2 ss soyasaus ^B

Kokte ertre og gulrøtter

2 stk gulrøtter
125 g ertre

Pannestekt torsk

325 g torskefilet

salt ^B
pepper ^B
olje ^B
hvetemel ^B

^B Basisvare

1. **Grovknuste poteter:** Skyll og finhakk gressløken. Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.

2. **Soyasmør:** Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Smelt 4 ss smør i en kjele, og gi det et lite oppkok. La smøret småkoke under omrøring i omtrent 5 minutter, til det er lysebrunt og har en nøtteaktig lukt. Rør inn sjalottløken, hvitløken og 2 ss soyasaus. La soyasmøret stå på lav varme frem til servering.

3. **Kokte ertre og gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Kok gulrøttene i lettsaltet vann i 6–7 minutter. Kok ertene sammen med gulrøttene når det gjenstår 1 minutt av koketiden.

4. **Grovknuste poteter, fortsettelse:** Sil vannet av de ferdigkokte potetene, og grovknus dem med en visp. Rør inn gressløken og 1 ss smør. Smak til med salt og pepper.

5. **Pannestekt torsk:** Krydre fisken med salt og pepper, og vend den i et tynt lag med hvetemel (kan sløyfes). Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken.

6. God middag!



TIPS!

Kok gulrøttene i 2 minutter, hell av vannet, og stek dem i en stekepanne med 1 ss smør, litt av hvitløken og 1 ss honning. Ha over finhakket persille rett før servering.