



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Torskefilet med smørdampet kål og bacon, eple og ponzusmør

Ovnsbakte småpoteter

300 g småpoteter

Torskefilet

325 g torskefilet

Ponzusmør

1 bit ingefær

1 pakke ponzusaus

2–3 ss smør ^B

Smørdampet kål med bacon og eple

1 stk grønt eple

200 g delt kinakål

150 g bacon

½ dl vann ^B

1 ss smør ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte småpoteter:** Fordel potetene i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 15–20 minutter, eller til de er gjennomstekte.

3. **Torskefilet:** Legg fisken i en smurt ildfast form, og krydre med litt salt. Stek fisken i ovnen de siste 8–12 minuttene av potetenes steketid, eller til fisken er gjennomstekt og flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

4. **Ponzusmør:** Skrell og finriv ingefæren på et rivjern. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i 2–3 ss smør. Kok smøret i omtrent 4 minutter, eller til det er nøttebrunt. Tilsett ponzusausen, og smak til med ingefæren. La ponzusmøret stå på lav varme frem til servering.

5. **Smørdampet kål med bacon og eple:** Kutt eplet i båter og kinakålen i strimler. Varm opp en tørr stekepanne til høy varme, og stek baconet i 2–3 minutter, til det er gyllent. Tilsett kålen og ½ dl vann, 1 ss smør og litt salt. La det dampe i 2–3 minutter, og vend litt rundt på kålen underveis. Ha i eplebåtene det siste minuttet.

6. God middag!



TIPS!

Du kan ha litt finhakket persille eller gressløk i ponzusmøret.