



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Torsk med eggesmør og stekte poteter

**Stekte poteter**  
350 g poteter

**Eggesmør**  
1 stk egg  
½ pakke kryddersmør  
1 ss sitronskall

**Dampede grønnsaker**  
2 stk gulrøtter  
1 bit sommerkål  
2 dl vann <sup>B</sup>  
1 ss smør <sup>B</sup>

**Torsk**  
325 g torskefilet

**Serivering**  
½ stk sitron

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Stekte poteter:** Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Hell av vannet, og del potetene i to.
- 2. Eggesmør:** Kok egget i 8–9 minutter, og avkjøl det i rennende kaldt vann. Skrell og del egget i terninger. Smelt kryddersmøret, og ha i egget. Skyll sitronen, og riv skallet (kun det gule) på et rivjern, og rør det inn med smøret og eggene. La smøret stå på lav varme frem til du skal servere.
- 3. Dampede grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Kutt kålen i båter. Ha 2 dl vann og 1 ss smør i en kjele, og smørdamp gulrøttene og kålen i 3–4 minutter. Hell av vannet, og krydre med salt og pepper.
- 4. Torsk:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 2–3 minutter på hver side. Den er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Krydre med salt og pepper. Legg fisken på en tallerken.
- 5. Stekte poteter, fortsettelse:** Ha litt mer olje i stekepannen du stekte fisken i, og stek potetene med snittsiden ned i omtrent 2 minutter.
- 6. Serivering:** Del sitronen i båter, og klem litt saft fra sitronen over retten ved servering.



Du trenger ikke å stekte potetene, om du vil spare litt tid.