



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 <sup>B</sup>

**Soyasmør**  
1 stk sjalottløk  
½ stk hvitløksfedd  
4 ss smør <sup>B</sup>  
2 ss soyasaus <sup>B</sup>

**Kokte erter og gulrøtter**  
2 stk gulrøtter  
125 g erter

**Pannestekt torsk**  
325 g torskefilet

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

<sup>B</sup> 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 erter 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.