



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Torsk med ovnsbakt rødbete og eple, potetmos og stekt løk

Bakt rødbete og torsk

1 stk rødbete
165 g torskefilet
½ stk grønt eple
1 pakke balsamicovinaigrette

Potetmos med stekt løk

1 stk bakepotet
½–1 stk gul løk
½ ss smør ^B
½ dl melk ^B

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Bakt rødbete og torsk:** Skrell og kutt rødbeten i båter (se tips). Fordel rødbetebåtene på den ene siden av en ildfast form og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek rødbeten i ovnen i 15 minutter. Skru deretter ned ovnen til 150 grader. Krydre fisken med litt salt og legg den ved siden av beten. Bak det hele i 7–8 minutter til, eller til rødbeten er mør og fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
3. **Potetmos med stekt løk:** Skrell og kutt poteten i grove terninger, og ha dem i en kjele dekket med vann. Kok potetene i 8–10 minutter, til de er møre. Skrell og kutt løken i tynne skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og ½ ss smør. Stek løken i 5–6 minutter, til den er gyllen.
4. **Potetmos med stekt løk, fortsettelse:** Sil av vannet på de ferdigkokte potetene, og mos dem sammen med ½ dl melk (se tips). Smak til med salt, og vend inn den stekte løken.
5. **Bakt rødbete og torsk, fortsettelse:** Skyll og kutt eplet i terninger. Vend epleterningene og balsamicovinaigretten inn med rødbeten når den er ferdig.
6. Vel bekomme!

TIPS!

Bruk engangshansker når du skreller rødbeten, da den farger lett av. Hvis du ikke har melk, kan du la være å mose potetene.