



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Ovnsbakt torsk med egg, kokte poteter, grønnsaker og bechamelsaus

## Kokte poteter og grønnsaker

350 g poteter  
1 stk brokkoli  
2 stk gulrøtter

## Ovnsbakt torsk

325 g torskfilet

## Egg

1 stk egg

## Bechamelsaus

250 g bechamelsaus  
1 pakke kryddermiks med  
sennep og dill

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft. Kok opp en stor kjele med lettsaltet vann til potetene og grønnsakene.
2. **Kokte poteter og grønnsaker:** Kok potetene i omtrent 25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Ovnsbakt torsk:** Krydre fisken med salt og pepper, og fordel den i en smurt ildfast form. Stek fisken i ovnen i omtrent 10 minutter.
4. **Egg:** Kok opp en kjele med vann. Kok egget i 8–9 minutter, da er egget hardkokt. Hell av vannet, og avkjøl egget i kaldt vann. Skrell og grovhakk egget.
5. **Kokte poteter og grønnsaker, fortsettelse:** Kutt brokkolien i små buketter, skrell og kutt stilken i skiver. Skrell og kutt gulrøttene i skiver. Kok grønnsakene sammen med potetene de siste 4 minuttene av koketiden.
6. **Bechamelsaus:** Hell sausen over i kjelen du brukte til å koke eggene i. Kok opp på middels varme under omrøring. Bland inn kryddermiksen før servering.
7. **Servering:** Topp den ovnsbakte torskens med eggene og server med potetene, grønnsakene og sausen.



## TIPS!

Ovnsbak potetene, grønnsakene og fisken for mindre oppvask.