



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Bakt torsk med hjemmelaget potetmos, gulrøtter og eggesmør

## Potetmos

350 g poteter

1 ss smør <sup>B</sup>

½–1 dl melk <sup>B</sup>

## Bakte gulrøtter og torsk

2 stk gulrøtter

325 g torskfilet

½–1 pakke kryddermiks med fennikel og pepper

## Eggesmør

1–2 stk egg

½ stk rød eple

½–1 bunt estragon

1 stk sjalottløk

50 g smør <sup>B</sup>

## Grønnskål

50 g strimlet grønnskål

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 190 grader varmluft, og kok opp vann i en kjele til potetene.
2. **Potetmos:** Skyll eller skrell potetene, og kutt dem i mindre biter. Kok potetene i vannet fra steg 1 i omtrent 20 minutter, eller til de er helt gjennomkokte. Hell av vannet, og la dem dampe seg tørre i kjelen.
3. **Bakte gulrøtter og torsk:** Skrell og kutt gulrøttene tykke skiver. Fordel gulrøttene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn kryddermiksen, litt olje og salt. Stek gulrøttene i ovnen i omtrent 20 minutter, til de er gylne. Skyll fisken og krydre med litt salt og pepper. Legg fisken oppå gulrøttene i ovnen når det gjenstår omtrent 10 minutter av steketiden. Torsken er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
4. **Eggesmør:** Kok opp vann i en kjele. Kok eggene i omtrent 10 minutter, da er de hardkokte. Avkjøl eggene lett i kaldt vann, skrell dem, og kutt dem i terninger (se tips).
5. **Grønnskål:** Vend grønnskålen sammen med litt olje, salt og pepper i en skål. Legg grønnskålen på brettet med torsken og gulrøttene når det gjenstår omtrent 5 minutter av steketiden.
6. **Eggesmør, fortsettelse:** Skyll eplet og estragonen, og skrell sjalottløken. Kutt eplet i små terninger og finhakk løken. Dra bladene av estragonen og grovhakk bladene. Smelt 50g smør i kjelen du brukte til eggene (se tips). Vend inn eggene, løken, eplet og estragonen, og krydre med litt pepper.
7. **Potetmos, fortsettelse:** Ha ønsket mengde smør i potetene, og mos dem med en stapper eller ballongvisp. Spe med melken, litt og litt, til mosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.

## TIPS!

Bruk en eggedeler når eggene skal kuttes: Kutt ett og ett egg i deleren både på langs og på tvers. Kok gjerne smøret til det er gyllenbrunt og lukter av nøtter.