



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

## Posjert torskfilet med ovnsbakte rødbete- og potetbåter, sellerirotpuré og løksmør

### Ovnsbakte rødbete- og potetbåter

1 stk rødbete  
350 g poteter

### Posjert torskfilet

325 g torskfilet  
1 ss salt <sup>B</sup>  
1 l vann <sup>B</sup>

### Sellerirotpuré

300 g sellerirot

### Brunet løksmør

1 stk sjalottløk  
2 ss smør <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft, og kok opp omtrent 1 liter vann i en kjele til fisken.
2. **Ovnsbakte rødbete- og potetbåter:** Skrell og kutt rødbeten i båter. Skyll og kutt potetene i båter. Fordel rødbeten og potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek rødbetene og potetene midt i ovnen i omtrent 30 minutter.
3. **Posjert torskfilet:** Tilsett 1 ss salt i kjelen. Ha fisken i kjelen, og skru ned til lav varme. Vannet skal helst ikke koke, men være rett under kokepunktet. La fisken trekke i vannet i 8–10 minutter, til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
4. **Sellerirotpuré:** Skjær skallet av sellerirotten, og kutt den i store terninger. Ha sellerirotterningene i en kjele, og dekk dem med vann. Kok sellerirotten i omtrent 10 minutter. Sil vannet av sellerirotten, men spar på litt av kokevannet. Kjør sellerirotten og kokevannet til en puré med en stavmikser. Smak til med salt.
5. **Brunet løksmør:** Skrell og finhakk sjalottløken. Varm opp en kjele med 2 ss smør til middels høy varme. Stek løken i smøret i 4–5 minutter, eller til det hele er nøttebrunt.
6. God middag!



### TIPS!

Bruk hansker når du skreller og kutter rødbetene, de gir fra seg mye farge.