



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bakt torsk med hjemmelaget potetmos, gulrøtter og eggesmør

Potetmos

350 g poteter

1 ss smør ^B

½–1 dl melk ^B

Bakte gulrøtter og torsk

2 stk gulrøtter

325 g lettsaltet torskfilet

½–1 pakke kryddermiks med fennikel og pepper

Eggesmør

1–2 stk egg

½ stk norsk eple

½–1 bunt estragon

1 stk sjalottløk

50 g smør ^B

Grønncål

50 g strimlet grønncål

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B 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 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. **Grønncål:** Vend grønncålen sammen med litt olje, salt og pepper i en skål. Legg grønncålen på brettet med torsk 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.