



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt torsk med hjemmelaget potetmos, brokkoli og teriyakiløksjy

Grov potetmos

350 g poteter
1 ss margarin ^B
1-2 dl melk ^B

Teriyakiløksjy

1 stk gul løk
1 pakke teriyakisaus
1 ts olje ^B
1 ss margarin ^B
½-1 dl vann ^B

Grønnsaker

1 stk brokkoli
300 g rødkål

Pannestekt torsk

325 g torskefilet
1 ts olje ^B

Tilbehør

½ stk sitron
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Fisk: 125 g Potetmos: 150 g
Grønnsaker: 150 g
Teriyakiløk: 2 ss
Energiinnhold: ca. 410 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1. Grov potetmos:** Kok potetene i usaltet vann i omtrent 20-25 minutter, eller til de er gjennomkokte (se tips).
- 2. Teriyakiløksjy:** Skrell og kutt løken i skiver. Varm opp en vid kjele eller stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i 10-15 minutter, eller til den er lett gyllen. Rør om underveis. Ha i 1 ss margarin, teriyakisausen og ½-1 dl vann mot slutten av steketiden. La løken stå på lav varme fram til servering.
- 3. Grønnsaker:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilkene i biter. Kutt rødkålen i grove biter. Kok grønnsakene i 4-5 minutter, eller til de er møre. Hell av vannet.
- 4. Pannestekt torsk:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 3-4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken.
- 5. Grov potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med 1 ss margarin. Spe på med 1-2 dl melk, litt etter litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
- 6. Tilbehør:** Kutt sitronen i båter, og server båtene til retten.

TIPS!

Skrell potetene hvis du ønsker en finere potetmos. For mer smak på teriyakiløksjyen, kan du tilsette soyasaus, revet fersk ingefær eller litt fersk chili.