



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Torsk med eggesmør og stekte poteter

Stekte poteter
350 g poteter

Eggesmør
1 stk egg
½ pakke kryddersmør

Dampede grønnsaker
2 stk gulrøtter
1 bit spisskål
2 dl vann ^B
1 ss smør ^B

Torsk
325 g torskfilet
½ stk sitron

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

- 1. Stekte poteter:** Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Hell av vannet, og del potetene i to.
- 2. Eggesmør:** Kok egget i 8–9 minutter, og avkjøl det i rennende kaldt vann. Skrell og del egget i terninger. Smelt kryddersmøret, og ha i egget. La smøret stå på lav varme frem til du skal servere.
- 3. Dampede grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Kutt spisskålen i båter. Ha 2 dl vann og 1 ss smør i en kjele, og smørdamp gulrøttene og kålen i 3–4 minutter. Hell av vannet, og krydre med salt og pepper.
- 4. Torsk:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 2–3 minutter på hver side. Den er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Krydre med salt og pepper. Legg fisken på en tallerken.
- 5. Stekte poteter, fortsettelse:** Ha litt mer olje i stekepannen du stekte fisken i, og stek potetene med snittsiden ned i omtrent 2 minutter.
- 6. Servering:** Del sitronen i båter, og klem litt saft fra sitronen over retten ved servering.



TIPS!

Du trenger ikke å steke potetene, om du vil spare litt tid.