



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Lettsaltet torsk med råkostsalat, eggesmør og dill

Poteter

350 g poteter

Eggesmør

2 stk egg

1 bunt dill

50 g smør ^B

Lettsaltet torsk

300 g lettsaltet torskfilet

1½ l vann ^B

Råkostsalat

1 stk grønt eple

½ stk sitron

2 stk gulrøtter

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Poteter: Kok potetene i lettsaltet vann i 20–25 minutter, til de er gjennomkokte.

2. Eggesmør: Kok eggene i 8–10 minutter. Skyll, tørk og finhakk dillen. Skyll eggene i kaldt vann, og skrell og kutt dem i terninger. Smelt 50 gram smør i kjelen etter eggene. Vend inn eggene og dillen rett før servering, og krydre med grovkvernet pepper.

3. Lettsaltet torsk: Kok opp 1½ liter vann i en kjele. Legg fisken i det varme vannet, og la den trekke på lav varme under lokk i 8–10 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Ta fisken ut av kjelen, og la den renne av seg på litt kjøkkenpapir. Ta gjerne av skinnen før servering.

4. Råkostsalat: Skyll eplet, og kutt sitronen i båter. Skrell gulrøttene, og gro riv dem og eplet på et rivjern, og ha det over i en bolle. Smak til med saft fra sitronen, salt og pepper. Server resten av sitronbåtene til retten.



TIPS!

Kutt gulrøttene i grove biter og kok dem i lettsaltet vann i omtrent 6 minutter, om dere heller foretrekker det.