



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt torsk med ovnsbakte gulrøtter og smørsaus

Ovnsbakte gulrøtter

400 g gulrøtter

Kokte poteter

300 g småpoteter

Pannestekt torsk og smørsaus

300 g lettsaltet torskefilet

1 pakke smørsaus

Tilbehør

1 stk sitron

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte gulrøtter:** Skrell gulrøttene hvis du vil, og kutt dem i to på langs. Fordel dem på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene midt i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomstekte.
3. **Kokte poteter:** Ha potetene i en kjele, og dekk dem med lettsaltet vann. Kok opp under lokk, og la potetene småkoke på lav varme i 15–18 min, eller til de er gjennomkokte.
4. **Pannestekt torsk og smørsaus:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med pepper, og stek den i 2–4 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt. Ha sausen i stekepannen med fisken mot slutten av steketiden, og la det koke opp.
5. **Tilbehør:** Kutt sitronen i båter, og server båtene til retten (se tips).



TIPS!

For å spare tid og oppvask, kan du koke gulrøttene i kjelen sammen med potetene. Smak til sausen med litt finrevet sitronskall.