



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt torsk med egg, kokte poteter, grønnsaker og bechamelsaus

Kokte poteter og grønnsaker

350 g poteter
1 stk brokkoli
2 stk gulrøtter

Ovnsbakt torsk

300 g lettsaltet torskefilet

Egg

1 stk egg

Bechamelsaus

250 g bechamelsaus
1 pakke kryddermiks med sennep og dill

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft. Kok opp lettsaltet vann i en stor kjele til potetene og grønnsakene.
2. **Kokte poteter og grønnsaker:** Kok potetene i omtrent 25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Ovnsbakt torsk:** Krydre fisken med pepper, og fordel den i en smurt ildfast form. Stek fisken i ovnen i omtrent 10 minutter.
4. **Egg:** Kok opp vann i en kjele. Kok egget i 8–9 minutter, da er det hardkokt. Hell av vannet, og avkjøl egget i kaldt vann. Skrell og grovhakk egget.
5. **Kokte poteter og grønnsaker, fortsettelse:** Kutt brokkolien i små buketter. Skrell og kutt brokkolistilken og gulrøttene i skiver. Kok grønnsakene sammen med potetene de siste 3 minuttene av koketiden.
6. **Bechamelsaus:** Hell sausen over i kjelen du brukte til å koke eggene i. Kok opp på middels varme under omrøring. Bland inn kryddermiksen før servering.
7. **Servering:** Topp den ovnsbakte torsken med eggene, og server potetene, grønnsakene og sausen ti.



TIPS!

Ovnsbak potetene, grønnsakene og fisken for mindre oppvask.