



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt torskfilet og grovknuste poteter med gressløk, gulrøtter, erter og brunet løksmør

Grovknuste poteter

350 g poteter
1 bunt gressløk
1 ss smør ^B

Brunet løksmør

1 stk sjalottløk
1 stk hvitløksfedd
1 pose glutenfri soyasaus
4 ss smør ^B

Kokte erter og gulrøtter

2 stk gulrøtter
125 g erter

Stekt torsk

300 g torskfilet

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

hvetemel ^B

^B Basisvare

- 1. Grovknuste poteter:** Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Skyll og finhakk gressløken.
- 2. Brunet løksmør:** Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Smelt 4 ss smør i en kjele, og gi det et lite oppkok. La smøret småkoke under omrøring i omtrent 5 minutter, til det er lysebrunt og har en nøtteaktig lukt. Rør inn sjalottløken, hvitløken og soyasausen. La smøret stå på lav varme frem til servering.
- 3. Kokte erter og gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Kok gulrøttene i lettsaltet vann i 6–7 minutter. Kok ertene sammen med gulrøttene når det gjenstår 1 minutt av koketiden.
- 4. Grovknuste poteter, fortsettelse:** Sil vannet av de ferdigkokte potetene, og grovknus dem med en visp. Rør inn gressløken og 1 ss smør. Smak til med salt og pepper.
- 5. Stekt torsk:** Krydre fisken med salt og pepper, og vend den i et tynt lag med hvetemel (kan sløyfes). Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken.