



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt torsk med smørdampede rotgrønnsaker, bakte rødbeter og teriyakismør

Ovnsbakte poteter og rødbete

350 g poteter
1 stk rødbete

Pannestekt torsk

300 g torskefilet

Smørdampede rotgrønnsaker

300 g hodekål
150 g råkostmiks
2 dl vann ^B
1 ss smør ^B

Teriyakismør

1 pakke teriyakisaus
50 g smør ^B

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte poteter og rødbete:** Skrell og kutt potetene i båter. Skrell og kutt rødbeten i båter. Fordel potetene på den ene siden av et stekebrett med bakepapir, og rødbeten på den andre. Vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Pannestekt torsk:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken.
4. **Smørdampede rotgrønnsaker:** Fjern det ytterste laget på hodekålen, og kutt resten i tynne strimler. Ha hodekålen, råkostmiksen, 2 dl vann og 1 ss smør i en stekepanne på middels høy varme. Sett på et lokk, og la grønnsakene koke i 2–3 minutter. Krydre med salt og pepper.
5. **Teriyakismør:** Smelt 50 g smør i en liten kjele, og vend inn teriyakisausen.



TIPS!

Torsken kan bakes i ovnen ved 180 grader i 10–12 minutter. Ha gjerne også litt smør over fisken før den bakes.