



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Torskefilet med blomkålpuré, stekt spinat og soyasmør

Kokte poteter
350 g poteter

Blomkålpuré
1 stk blomkål

Soyasmør
1 pose glutenfri soyasaus
2 ss smør ^B

Torskefilet
300 g torskefilet

Stekt spinat
1 stk sjalottløk
50 g spinat

salt ^B
pepper ^B
aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Kokte poteter: Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.

2. Blomkålpuré: Kutt blomkålen i buketter. Kok blomkålbukettene i 6–8 minutter, til de er møre. Sil av vannet, men spar på omtrent 1 dl i en kopp. La blomkålen dampe seg tørr i kjelen. Mos blomkålen til en jevn puré med en stavmikser. Spe med kokevannet til ønsket konsistens, og smak til med salt og pepper. Hold blomkålpuréen varm på lav varme frem til servering.

3. Soyasmør: Smelt 2 ss smør i en liten kjele. Tilsett soyasausen. La soyasmøret stå på lav varme frem til servering.

4. Torskefilet: Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i omtrent 2 minutter på hver side. Fisken er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Legg fisken på et fat, og dekk fatet med aluminiumsfolie.

5. Stekt spinat: Skrell og finhakk sjalottløken. Skyll spinaten. Ha litt ny olje i stekepannen fra punkt 4, og stek sjalottløken i et minutt, til den er gyllen. Skru opp til middels høy varme, og tilsett spinaten. Stek videre i 1–2 minutter, til spinaten har falt litt sammen. Krydre med salt og pepper.

TIPS!

For et sunnere alternativ, kan du gjerne trekke fisken i stedet for å steke den. Kok opp en kjele med lettsaltet vann, skru ned varmen til lav, og la fisken trekke i vannet i 8–10 minutter.