



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Ovnsbakt torsk med soyasmør, spicy poteter og asiatisk pæresalat

## Spicy poteter

350 g poteter  
½ pakke finkuttet ingefær,  
hvitløk og chili  
½ ss smør <sup>B</sup>

## Ovnsbakt torsk med soyasmør

½ stk sitron  
300 g lettsaltet torskefilet  
½ pose glutenfri soyasaus  
2 ss smør <sup>B</sup>

## Asiatisk pæresalat

½ pakke finkuttet ingefær,  
hvitløk og chili  
½ stk sitron  
1 stk pære

## Stekt kinakål med edamamebønner

½ stk rødløk  
200 g delt kinakål  
1 pakke edamamebønner

sukker <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Spicy poteter:** Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Ovnsbakt torsk med soyasmør:** Skyll og finriv skallet (kun det gule) fra sitronen på et rivjern. Legg fisken i en ildfast form. Ha 2 ss smør, soyasausen, skallet og saften fra resten av sitronen over fisken, og stek den i ovnen i omtrent 12 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
4. **Asiatisk pæresalat:** Ha halvparten av ingefærblandingen i en bolle, vend inn saften fra halve sitronen, og smak til med litt sukker og salt. Skrell og kutt pæren i tynne skiver. Vend pæreskivene i dressingen, og la dem marinere frem til servering.
5. **Stekt kinakål med edamamebønner:** Skrell og kutt løken i tynne båter. Kutt kålen i strimler. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, kinakålen og edamamebønnene i 2–3 minutter, eller til kålen er mør. Krydre med litt salt.
6. **Spicy poteter, fortsettelse:** Hell vannet av potetene. Varm opp kjelen til middels høy varme, og tilsett resten av ingefærblandingen og ½ ss smør. Ha potetene tilbake i kjelen, og stek dem i omtrent 1 minutt, til de er lett gylne.
7. **Servering:** Server slyen fra den ildfaste formen som saus.