



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Lettsaltet torsk med kokte poteter, ertepuré, ovnsbakte gulrøtter og soyasmør

Poteter

350 g poteter

Ovnsbakte gulrøtter

4300 g gulrøtter

Lettsaltet torsk

300 g lettsaltet
torskefilet

🏠 1 l vann

Ertepuré

125 g grønne erters

🏠 ½ dl melk

🏠 1 ss smør

Soya- og kryddersmør

1 pakke kryddersmør

1 pose glutenfri

soyasaus

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan
sløyfes)

🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Ovnsbakte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Fordel gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gyldne og møre.
- 4 **Lettsaltet torsk:** Kok opp omtrent 1 liter vann i en kjele. Skru av varmen, og ha fisken i vannet. La fisken trekke i vannet i 8–10 minutter, eller til den flaker seg lett. Løft fisken forsiktig ut av kjelen, over på en tallerken med kjøkkenpapir.
- 5 **Ertepuré:** Ha ertene, ½ dl melk og 1 ss smør i en kjele, og kok opp på middels høy varme. Mos ertene sammen med en stavmikser eller stapper tilen grov puré. Smak til med salt og pepper.
- 6 **Soya- og kryddersmør:** Smelt kryddersmøret i en liten kjele på middels varme. Rør inn soyasausen.

Tips fra kokken: Kutt potetene i grove biter og bak dem i ovnen sammen med gulrøttene, så blir det mindre oppvask.