



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt torskefilet med gulrotpuré, ovnsbakte poteter og brokkoli, servert med baconsmør

Ovnsbakte grønnsaker

1 stk brokkoli
350 g poteter

Gulrotpuré

300 g gulrøtter
🏠 1 ss smør

Baconsmør

150 g baconterninger
🏠 2 ss smør

Pannestekt torskefilet

300 g torskefilet

- 🏠 salt
- 🏠 pepper
- 🏠 olje
- 🏠 bakepapir (kan sløyfes)
- 🏠 aluminiumsfolie (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte grønnsaker og gulrotpuré:** Skyll og kutt potetene i båter. Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og gulrøttene på et annet stekebrett med bakepapir. Ha over litt olje, salt og pepper på potetene og gulrøttene, og stek dem i ovnen i omtrent 20 minutter. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Ta brettet med poteter ut av ovnen når det gjenstår 15 minutter av steketiden, og legg brokkolien oppå. Ringle litt olje over brokkolien, og krydre med litt salt og pepper. Stek det videre sammen i ovnen i omtrent 15 minutter.
- 3 **Baconsmør:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek baconterningene i 3–4 minutter. Rør inn 2 ss smør når det gjenstår 1 minutt av steketiden. Ha baconet over i en serveringsskål, og dekk til med aluminiumsfolie.
- 4 **Pannestekt torskefilet:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 2–3 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 5 **Gulrotpuré:** Ha de ferdigstekte gulrøttene og 1 ss smør over i et litermål, og kjør det sammen med en stavmikser til en jevn puré. Smak til med salt og pepper.