



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt pytt i panne med panert torsk og gressløkkrem

Ovnsbakt pytt i panne

300 g gulrøtter
350 g poteter
50 g spinat
1 stk hvitløksfedd
1 ss smør ^B

Panert torsk

360 g panert torsk

Gressløkkrem

½ bunt gressløk
150 g lett crème fraîche
bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakt pytt i panne:** Skrell gulrøttene og skyll potetene. Del grønnsakene i terninger, og fordel dem utover et stekebrett med bakepapir. Ha over litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i nedre del av ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomstekte.
3. **Panert torsk:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den over grønnsakene i ovnen i 10–15 minutter, til den er gyllen og sprø.
4. **Gressløkkrem:** Skyll og finsnitt gressløken, og bland den med crème fraîche i en skål. Smak til med salt og pepper (se tips).
5. **Ovnsbakt pytt i panne, fortsettelse:** Skyll spinaten, og skrell og finhakk hvitløken. Skru av ovnen og ta ut grønnsakene. Vend inn spinaten, hvitløken og 1 ss smør. La grønnsakene stå i ovnen i omtrent 5 minutter på ettervarme, til smøret har smeltet og spinaten har falt litt sammen.



TIPS!

For å gjøre retten mer barnevennlig, kan gressløken serveres ved siden av.