



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt torsk med krydret smørsaus servert med sitruskrydrede poteter og gulrøtter

Sitruskrydrede poteter og gulrøtter

300 g gulrøtter
300 g småpoteter
1 pakke sitruskrydder
🏠 1 ss smør*

Pannestekt torsk

300 g lettsaltet
torskefilet
🏠 1 ss smør*

Smørsaus

½–1 pakke smørsaus
½–1 pakke kryddermiks
med sennep og dill

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

- 1 Kok opp lettsaltet vann i en stor kjele.
- 2 **Sitruskrydrede poteter og gulrøtter:** Skyll og kutt potetene i to. Kok potetene i vannet fra steg 1 i omtrent 18 minutter, eller til de er gjennomkokte. Skrell og kutt gulrøttene i grove biter, og kok dem med potetene de siste 5 minuttene av koketiden. Hell av vannet, og vend inn 1 ss smør og sitruskrydderet.
- 3 **Pannestekt torsk:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med pepper. Stek fisken i 2–4 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt. Ha 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og bruk en spiseskje til å øse smøret over fisken mens den steker.
- 4 **Smørsaus:** Ha sausen over i en liten kjele, og varm opp på middels varme. Smak til med kryddermiksen.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ