



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Lettsaltet torskefilet med baslamicobakte rødbeter, blomkålpuré og smørsaus med gressløk

Kokte poteter
350 g poteter

Lettsaltet torskefilet med baslamicobakt rødbete

1 stk rødbete
1 pakke balsamicovinaigrette
300 g lettsaltet torskefilet

Blomkålpuré

1 stk blomkål
🏠 1 ss smør*

Smørsaus med gressløk

½ pakke smørsaus
1 bunt gressløk

🏠 bakepapir (kan sløyfes)
🏠 pepper
🏠 salt

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Kokte poteter:** Del potetene i mindre biter hvis de er store. Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Lettsaltet torskefilet med baslamicobakte rødbeter:** Skrell og kutt rødbeten i jevnstore terninger. Ha rødbetebitene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn balsamicovinaigretten. Stek rødbetebitene midt i ovnen i 10 minutter.
- 4 **Blomkålpuré:** Del blomkålen i buketter. Ha blomkålbukettene i en kjele, og dekk dem med vann. Kok blomkålen i omtrent 12 minutter, til den er mør.
- 5 **Smørsaus med gressløk:** Ha posen med smørsaus i kjelen med potetene når det gjenstår omtrent 15 minutter av potetenes koketid. Skyll og finhakk gressløken. Ha gressløken i en skål, og rør inn den varme sausen rett før servering.
- 6 **Lettsaltet torskefilet med baslamicobakte rødbeter, fortsettelse:** Legg fisken på stekebrettet med rødbetebitene, og stek videre i 10–12 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Krydre fisken med litt pepper ved servering.
- 7 **Blomkålpuré, fortsettelse:** Sil vannet av blomkålen, og kjør den og 1 ss smør til en jevn puré med en stavmikser eller i en blender. Smak til med salt og pepper.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ

Tips fra kokken: Bruk gjerne plasthansker når du skreller rødbetene, da de slipper mye rød væske som farger hendene. Hvis du ikke har hansker, kan du skrelle rødbetene under rennende vann.