



Smørstekt torskefilet med bacon, eple og rotgrønnsaker, servert med potetkrem og rødvinssaus

Potetkrem med gressløk

350 g poteter
½ bunt gressløk
1–2 dl melk
🏠 1 ss smør*

Ovnsbakte rotgrønnsaker

2 stk gulrøtter
300 g kålrot
½–1 pakke kryddermiks med fennikel og pepper

Bacon og eple

150 g baconterninger
1 stk norsk eple

Torskefilet

300 g lettsaltet torskefilet
🏠 1 ss smør*

Rødvinssaus

½–1 pakke rødvinssaus

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
- 2 **Potetkrem med gressløk:** Skrell og kutt potetene i jevnstore biter. Kok potetbitene i usaltet vann i omtrent 20 minutter, til de er gjennomkokte.
- 3 **Ovnsbakte rotgrønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene og kålroten i grove biter. Fordel grønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og kryddermiksen. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
- 4 **Bacon og eple:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek baconterningene under omrøring i omtrent 4 minutter, eller til de er gylne. Skyll og kutt eplet i små terninger. Ha baconet over i en liten skål, og vend inn epleterningene.
- 5 **Torskefilet:** Skyll fisken i kaldt vann, tørk den lett, og krydre med pepper. Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 2–3 minutter på hver side, til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Ha 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs smøret over fisken med en skje. Skru av varmen, og la fisken hvile i stekepannen frem til servering.
- 6 **Rødvinssaus:** Ha rødvinssausen over i en liten kjele, og varm den opp på middels varme under omrøring.
- 7 **Potetkrem med gressløk, fortsettelse:** Hell vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen i ett minutt. Skyll og finhakk gressløken. Bruk en miksmaster (se tips), og kjør potetene sammen med 1 ss smør. Spe på med 1–2 dl melk, litt etter litt, mens du rører, til potetkremen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper, og vend inn gressløken rett før servering.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivenlig alternativ

Tips fra kokken: Har du ikke miksmaster kan du bruke en stapper eller ballongvisp.