



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Lettsaltet torsk med kokte poteter, råkostsalat og eggesmør

Kokte poteter

300 g småpoteter

Eggesmør

2 stk egg

🏠 50 g smør*

Lettsaltet torsk

300 g lettsaltet
torskefilet

🏠 1 l vann

Råkostsalat

1 stk norsk eple

2 stk gulrøtter

1 stk sitron

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Kokte poteter:** Ha potetene i en kjele, og dekk dem med lettsaltet vann. Kok opp under lokk, og la potetene småkoke (på lav varme) i 15–18 min, eller til de er gjennomkokte.
- 2 Eggesmør:** Kok eggene i 8–10 minutter. Skyll eggene i kaldt vann, og skrell og kutt dem i biter. Smelt 50 g smør i en kjele. Vend inn eggene før servering. Smak til med litt salt.
- 3 Lettsaltet torsk:** Kok opp en kjele med omtrent 1 liter vann. Skyll fisken i kaldt vann. Skru av platen, og ha fisken i kjelen. La fisken trekke i vannet i 8–10 minutter, eller til den flaker seg.
- 4 Råkostsalat:** Skyll eller skrell eplet. Skrell gulrøttene, og grov riv dem og eplet på et rivjern. Smak til med saft fra sitronen, salt og pepper.

Tips fra kokken: Kok gulrøttene i lettsaltet vann i 2–3 minutter hvis du heller foretrekker det.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ