



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.

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

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ