



* Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt torskefilet med pepperoni-sjy og sellerirotpuré

Ovnsbakte grønnsaker

350 g poteter
2 stk gulrøtter
1 stk hvitløksfedd

Sellerirotpuré

300 g sellerirot
½ dl melk* ^B
1 ss smør* ^B

Pannestekt torsk med pepperoni og pinjekjerner

50–80 g pepperoni
300 g torskefilet
1 pakke pinjekjerner
1 ss smør* ^B

Tilbehør

1 bunt bladpersille
½ stk sitron

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft, og kok opp leettsaltet vann i en kjele.
2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skyll og kutt potetene i skiver. Skrell og kutt gulrøttene i litt grovere skiver. Skrell og grovhakk hvitløken. Fordel potetene og gulrøttene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn hvitløken, litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 25 minutter, til de er gylne og møre.
3. **Sellerirotpuré:** Kutt skallet av sellerirotten, og kutt sellerien i terninger. Kok terningene i vannet fra punkt 1 i omtrent 10 minutter, til de er gjennomkokte. Hell av vannet, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Tilsett ½ dl melk og 1 ss smør. Kjør sellerirotten til en jevn puré med en stavmikser, og smak til med salt og pepper.
4. **Pannestekt torsk med chorizo og pinjekjerner:** Kutt pepperonien i strimler (se tips). Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Legg fisken i pannen, krydre med salt og pepper, og stek den i 2–3 minutter på hver side. Tilsett pepperonien og pinjekjernene når fisken snus. Ha i 1 ss smør mot slutten av steketiden, og øs smøret over fisken. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken, den er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
5. **Tilbehør:** Skyll, tørk og finhakk persillen, og kutt sitronen i båter. Strø persillen over retten ved servering og server sitronbåtene til.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ



TIPS!

Fisken kan også ovnsbakes på 180–200 grader varmluft. Legg fisken i en ildfast form, og fordel smøret, pepperonien og pinjekjernene over. Stek fisken i ovnen i 8–10 minutter.