



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt torsk med ovnsbakte gulrøtter, kokte poteter, og krydret smørsaus

Kokte poteter

300 g småpoteter

Ovnsbakte gulrøtter

300 g gulrøtter

1 stk gul løk

Pannestekt torsk og smørsaus

300 g torskefilet

½–1 pakke smørsaus

½–1 pakke sitruskrydder

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

1 Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

2 **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.

3 **Ovnsbakte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i skiver, og skrell og kutt løken i båter. Fordel gulrøttene og løken utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 15 minutter.

4 **Pannestekt torsk og smørsaus:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 2–4 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt. Ha smørsausen i stekepannen med fisken mot slutten av steketiden, og la det koke opp. Krydre med sitruskrydderet.

Tips fra kokken: Varm gjerne smørsausen i en kjele for seg, hvis du heller ønsker det. Har dere tid, kan potetene bakes i ovnen sammen med gulrøttene i omtrent 20 minutter.