



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Posjert torsk med grønn ertekrem og ovnsbakte poteter, servert med smørstekt bacon

Ovnsbakte poteter og gulrøtter

350 g poteter
300 g gulrøtter

Ertekrem

125 g grønne erters
🏠 ½–1 dl melk*
🏠 1 ss smør*

Posjert torsk

300 g torskefilet
🏠 1 l vann
🏠 ½ ss salt

Smørstekt bacon

1 stk sjalottløk
150 g bacon
🏠 2 ss smør*

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper
🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Kok opp omtrent 1 liter vann og ½ ss salt i en kjele til fisken.
- 2 **Ovnsbakte poteter og gulrøtter:** Skyll og del potetene i to. Skrell og kutt gulrøttene i to på langs. Fordel potetene og gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene og gulrøttene midt i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er møre.
- 3 **Ertekrem:** Kok ertene i omtrent 2 minutter, eller til de er gjennomvarme. Sil vannet av ertene, og tilsett ½–1 dl melk og 1 ss smør. Kjør det hele tilen glatt krem med en stavmikser, eller i en blender. Smak til med salt.
- 4 **Posjert torsk:** Skru av varmen på kjelen fra punkt 1, og ha i fisken. La fisken trekke i vannet i 8–10 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Ta fisken ut av vannet, og la den renne av seg på litt kjøkkenpapir.
- 5 **Smørstekt bacon:** Skrell og finhakk sjalottløken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og 2 ss smør. Stek baconet i 2–3 minutter, til det er lett gyllent. Ha i løken og stek det hele videre i 2–3 minutter.

Tips fra kokken: Du kan også steke fisken i en stekepanne med litt smør. Stek da fisken i omtrent 2 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ