



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soyasmørbakt torskefilet med sitron- og hvitløksbakt brokkoli og potetmos

Potetmos

350 g poteter

🏠 1 ss smør

🏠 1 dl melk

Sitron- og hvitløksbakt brokkoli

½–1 stk brokkoli

½ stk kinesisk hvitløk

½ stk sitron

150 g grønne bønner

Soyasmørbakt torskefilet

375 g torskefilet

🏠 1½ ss soyasaus

🏠 1½ ss smør

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Potetmos:** Skrell potetene om ønskelig, og kok dem i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Sitron- og hvitløksbakt brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Fordel brokkolien på et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olje, salt, pepper og ønsket mengde saft fra sitronen. Bak brokkolien i ovnen i 15–20 minutter. Skyll og kutt de grønne bønnene i to. Skrell og finhakk hvitløken. Ha de grønne bønnene og hvitløken i en bolle, og vend inn litt olje, salt, pepper og ønsket mengde saft fra sitronen. Legg bønnene og hvitløken på stekebrettet med brokkolien de siste 8–10 minuttene av steketiden.
- 4 **Soyasmørbakt torskefilet:** Legg fisken i en ildfast form og fordel 1½ ss soyasaus og 1½ ss smør over fisken. Bak fisken midt i ovnen i 8–10 minutter, eller til den flaker seg ved et trykk med fingeren.
- 5 **Potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med 1 ss smør og 1 dl melk, litt og litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
- 6 God middag!

Tips fra kokken: La være å skrelle potetene. Da bevarer du mer smak, konsistens og næring i potetmosen.