



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt torskefilet med dampet kål, asparges og reddik, servert med brunet smør med sitron

Kokte poteter

350 g poteter

Stekt torskefilet

375 g torskefilet

🏠 1 ss smør

Dampede grønnsaker

250 g asparges

1 pakke reddiker

150 g finsnittet hodekål

🏠 1 dl vann

Brunet smør med sitron

½ stk sitron

🏠 2-3 ss smør

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

1 Kokte poteter: Kok potetene i 20-25 minutter, eller til de er gjennomkokte.

2 Stekt torskefilet: Krydre fisken med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 2-3 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Tilsett 1 ss smør mot slutten av steketiden, og øs smøret over fisken mens den steker.

3 Dampede grønnsaker: Kutt bunnene av aspargesene, og kutt dem i skiver på skrå. Skyll og kutt reddikene i 4 skiver. Ha aspargesene, reddikene og kålen i en kjele, og ha over 1 dl vann. Krydre med litt salt, og damp grønnsakene under lokk i 2-3 minutter.

4 Brunet smør med sitron: Del sitronen i båter. Ha 2-3 ss smør i en kjele, og smelt det på middels høy varme. La smøret stå til det er nøttebrunt, og ta det av varmen. Klem over saften fra halve sitronen.

5 Tilbehør: Server resten av sitronbåtene til retten.

6 Vel bekomme!

Tips fra kokken: Du kan pakke torsken og grønnsakene inn i aluminiumsfolie, og tilberede på grillen hvis været tillater det.