



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Panert torsk med grove fries, blandet salat, remulade og sitron

Grove fries

350 g poteter
1 pakke basilikum og oregano

Panert torsk

360 g panert torsk

Blandet salat

1 stk tomat
1 stk hjertesalat
🏠 1 ss olivenolje

Tilbehør

1 stk sitron
1 pakke remulade
1 bunt dill

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Grove fries:** Skyll og kutt potetene i grove staver. Fordel stavene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn basilikum- og oreganokrydderet og litt olje, salt og pepper. Stek potetene midt i ovnen i omtrent 25 minutter.
- 3 **Panert torsk:** Legg fisken på brettet med potetene når det gjenstår omtrent 10 minutter av potetenes steketid. Stek videre til fisken er sprø og gjennomvarm og potetene er gjennomstekte.
- 4 **Blandet salat:** Skyll tomaten og hjertesalaten. Kutt tomaten i båter, og plukk av salatbladene. Bland sammen tomaten og salaten i en bolle, og ha over 1 ss olivenolje. Krydre med salt og pepper.
- 5 **Tilbehør:** Kutt sitronen i båter, og ha remuladen i en serveringsskål. Grovhakk dillen, og server den, sitronbåtene og remuladen til retten.

Tips fra kokken: Finriv litt sitronskall (kun det gule) over fisken for ekstra frisk smak, og smak til remuladen med sitronsaft og pepper.