



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Panert torsk med ertepuré, ovnsbakte poteter og syltede grønnsaker

Syltede grønnsaker

- 1 stk gulrot
- 1 stk grønt eple
- 1 stk rødløk
- 🏠 2 dl vann
- 🏠 2 ss eplėsider- eller hvitvinseddik
- 🏠 2 ss sukker

Ovnsbakte poteter

- 350 g poteter
- 1 pakke potetkrydder

Ovnsbakt panert torsk

- 360 g panert torsk

Ertepuré

- 250 g grønne ertar
- 🏠 1 dl melk
- 🏠 1 ss smør

Tilbehør

- 1 stk sitron
- 1 pakke remulade

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Syltede grønnsaker:** Kok opp 2 dl vann, 2 ss eddik og 2 ss sukker i en liten kjele. Skrell gulroten, og grovriv den på et rivjern. Skyll og kutt eplet i tynne skiver. Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Ha gulroten, eplet og løken i en bolle, og hell over laken. Rør om, og la de syltede grønnsakene stå frem til servering. Sil av laken før servering.
- 3 **Ovnsbakte poteter:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte. Bland inn potetkrydderet når potetene er ferdig stekte.
- 4 **Ovnsbakt panert torsk:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen i 12–15 minutter.
- 5 **Ertepuré:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i ertene, 1 dl melk og 1 ss smør. Kok opp, og kjør ertene til en jevn puré med en stavmikser. Spe på med mer melk hvis du synes puréen blir for tykk. Smak til med salt og pepper.
- 6 **Tilbehør:** Kutt sitronen i båter, og server båtene og remuladen til retten.

Tips fra kokken: Stek ertene sammen med potetene de siste 2 minuttene av potetenes steketid for å spare tid og oppvask.