



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt torskefilet med potetkrem, frisk dill, fiskesaus, ovnsbakte rotgrønnsaker og erter

Potetkrem

350 g poteter

🏠 1 ss smør

🏠 1 dl vann

Ovnsbakte rotgrønnsaker

2 stk gulrøtter

300 g kålrot

Pannestekt torskefilet

325 g torskefilet

Fiskesaus med erter og dill

½ bunt dill

1 pakke kremet

fiskesaus med sitron

125 g grønne erter

Topping

½ bunt dill

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Potetkrem:** Skrell potetene og kok dem i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Ovnsbakte rotgrønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene og kålroten i mellomstore terninger. Fordel terningene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek rotgrønnsakene midt i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomstekte.
- 4 **Pannestekt torskefilet:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken.
- 5 **Fiskesaus med erter og dill:** Skyll og grovhakk ønsket mengde av dillen. Ha fiskesausen, ertene og halvparten av dillen i en liten kjele, og varm opp på lav varme. Rør om innimellom så sausen ikke svir seg.
- 6 **Potetkrem, fortsettelse:** Spar på 1 dl av kokevannet fra potetene. Sil resten av vannet av potetene, ha potetene tilbake i kjelen, og mos dem sammen med 1 ss smør. Spe på med kokevannet, litt etter litt, til potetkremen har ønsket konsistens. Du kan bytte ut kokevannet med melk, dersom du ønsker det. Smak til med salt og pepper rett før servering.
- 7 **Topping:** Topp retten med resten av dillen.

Tips fra kokken: Fisken kan også bakes i ovnen i omtrent 10 minutter sammen med rotgrønnsakene, hvis du ønsker mindre oppvask.