



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Limebakt torskefilet med potetpuré, regnbuegulrøtter og sopp med ingefær og teriyakismør

Potetpuré

350 g poteter
🏠 1–1½ dl melk
🏠 1 ss smør

Regnbuegulrøtter og sopp med ingefær

400 g regnbuegulrøtter
100 g minisjampinjong
½–1 pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili

Limebakt torskefilet

1 stk lime
325 g torskefilet

Teriyakismør

1 pakke teriyakisaus
🏠 2 ss smør
🏠 salt
🏠 pepper
🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Potetpuré:** Skrell potetene hvis du vil, og kok dem i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Regnbuegulrøtter og sopp med ingefær:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Børst soppen fri for jord, og del den i to. Fordel gulrøttene og soppen utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn ingefærblandingen. Krydre med litt salt, og stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 8 minutter.
- 4 **Limebakt torskefilet:** Skyll og tørk limen. Ta ut grønnsakene i ovnen, og bland dem godt på stekebrettet. Legg fisken på stekebrettet med grønnsakene, og krydre den med salt og pepper. Finriv skallet fra limen (kun det grønne) over. Ha fisken og grønnsakene tilbake i ovnen, og stek videre i omtrent 10 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 5 **Teriyakismør:** Smelt 2 ss smør i en liten kjele, og rør inn teriyakisausen. La sausen småkoke til resten av retten er ferdig. Smak til med saft fra limen rett før servering.
- 6 **Potetpuré, fortsettelse:** Sil vannet av potetene, ha dem tilbake i kjelen, og mos dem sammen med 1 ss smør. Spe på med 1–1½ dl av melken, litt etter litt, til potetpuréen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper rett før servering.
- 7 God middag!

Tips fra kokken: Bruk en miksmaster når du lager potetpuréen for å få den ekstra luftig.