



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min 👤 2 porsjoner

EKS_MM_001-2

Panert torsk med råkostsalat, kokte poteter og dillrømme

Panert torsk

360 g panert torsk

Kokte poteter

350 g poteter

Råkostsalat

½ stk sitron

400 g gulrøtter

½-1 stk grønt eple

🏠 ½-1 ts sukker

🏠 1 ss olivenolje

Dillrømme

½ bunt dill

150 g lettømme

½ stk sitron

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 salt

🏠 pepper

1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2 **Panert torsk:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir. Stek fisken i ovnen i 12-15 minutter, til den er gyllen og sprø.

3 **Kokte poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i 18-20 minutter, eller til de er gjennomkokte (se tips).

4 **Råkostsalat:** Rør sammen saften fra halve sitronen, ½-1 ts sukker, 1 ss olivenolje og litt salt og pepper i en stor serveringsbolle. Skrell gulrøttene og skyll eller skrell eplet. Grovriv eplet og gulrøttene på et rivjern, ha det i bollen med dressingen, og vend det godt sammen.

5 **Dillrømme:** Skyll og finhakk ønsket mengde av dillen. Bland ønsket mengde av dillen med rømmen i en serveringsskål, og smak til med salt, pepper og saft fra sitronen.

6 Vel bekomme!

Tips fra kokken: Når potetene er ferdigkokte kan du grovknuse dem sammen med 1 ss smør, og vende inn litt finhakk dill.