



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Posjert torsk med ovnsbakte rødbeter og potetkompott med dill, servert med eggesmør

## Ovnsbakte grønnsaker

- 1 stk gulrot
- 2 stk rødbeter
- 1 stk sjalottløk
- 🏠 1 ss smør
- 🏠 2 ts eplesider-, hvitvins- eller blank eddik
- 🏠 1 ts honning

## Potetkompott

- 350 g poteter
- ½ bunt dill
- ½ stk sitron
- 🏠 1 ss smør
- 🏠 1 ss olivenolje

## Eggesmør

- 2 stk egg
- 🏠 40 g smør

## Posjert torsk

- ½ bunt dill
- 325 g torskfilet
- 🏠 1 l vann
- 🏠 ½ ss salt

- 🏠 salt
- 🏠 pepper
- 🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft, og kok opp omtrent 1 liter vann og ½ ss salt i en kjele.
- 2 **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulroten og rødbetene i grove biter (se tips). Fordel gulrot- og rødbetbitene i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til det er mørt.
- 3 **Potetkompott:** Skyll eller skrell potetene, og del dem i fire. Kok dem i lettsaltet vann i 12–15 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 4 **Eggesmør:** Kok opp vann i en kjele. Kok eggene i omtrent 10 minutter, da er eggene hardkokte. Hell av vannet, avkjøl eggene i kaldt vann, og grovhakk dem. Smelt 40 g smør i den samme kjelen, og vend inn eggene. Smak til med litt salt.
- 5 **Posjert torskefilet:** Skyll og kutt stilkene av dillen, og legg bladene til side. Skru ned varmen på kjelen fra steg 1 til lav varme. Ha dillstilkene og fisken i kjelen, og la den trekke i vannet i 7–8 minutter, eller til den begynner å flake seg.
- 6 **Ovnsbakte grønnsaker, fortsettelse:** Skrell og kutt sjalottløken i tynne ringer. Ta ut de ferdigsteekte grønnsakene, og vend inn 1 ss smør, 2 ts eddik, 1 ts honning og sjalottløken.
- 7 **Potetkompott, fortsettelse:** Grovhakk dillbladene fra steg 5. Sil vannet av de ferdigkokte potetene, og mos dem grovt med en gaffel. Vend inn 1 ss smør, 1 ss olivenolje, ønsket mengde av dillen og saft fra sitronen. Smak til med salt og pepper.
- 8 Vel bekomme!

**Tips fra kokken:** Bruk engangshansker og et plastskjærebrett når du tilbereder rødbeten, da den farger lett av.