



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Lettsaltet torskefilet med ovnsbakte rødbete- og potetbåter, sellerirotpuré og brunet løk- og ingefærsmør

## Ovnsbakte rødbete- og potetbåter

2 stk rødbeter  
350 g poteter

## Lettsaltet torskefilet

325 g lettsaltet torskefilet

🏠 2 l vann

## Sellerirotpuré

300 g sellerirot

## Brunet løk- og ingefærsmør

½ stk gul løk  
1 bit ingefær

🏠 3 ss smør

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader, og kok opp omtrent 2 liter vann i en kjele til fisken.
- 2 **Ovnsbakte rødbete- og potetbåter:** Skrell rødbetene, og kutt dem og potetene i båter. Fordel rødbetene og potetene på hver sin side av et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek rødbete- og potetbåtene i ovnen i omtrent 30 minutter.
- 3 **Lettsaltet torskefilet:** Ha fiskestykkene i kjelen fra punkt 1. Skru ned til lav varme. La fisken trekke i vannet i 8–10 minutter, til den flaker seg. Vannet skal helst ikke koke, men være rett under kokepunktet.
- 4 **Sellerirotpuré:** Kutt skallet av sellerien, og kutt den i store terninger. Kok selleriterningene i omtrent 10 minutter. Sil vannet av sellerien, men spar på litt av kokevannet. Kjør sellerien og vannet glatt med en stavmikser. Smak til med salt og pepper.
- 5 **Brunet løk- og ingefærsmør:** Skrell løken og ingefæren. Finhakk løken, og kutt ønsket mengde av ingefæren i tynne strimler. Varm opp en kjele med 3 ss smør til middels høy varme, og stek løken i smøret i 3–4 minutter, eller til smøret er nøttebrunt. Tilsett ingefæren mot slutten av steketiden.
- 6 **Servering:** Ha gjerne litt fersk ingefær oppå fisken ved servering.

**Tips fra kokken:** Bruk hansker når du skreller og kutter rødbetene, de gir fra seg mye farge.