



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Lettsaltet torskefilet med ovnsbakte gulrøtter, spinat, kokte poteter og smørsaus

## Kokte poteter

350 g poteter

## Ovnsbakte gulrøtter med spinat

400 g gulrøtter  
50 g spinat

## Smørsaus

½–1 pakke smørsaus

## Lettsaltet torskefilet

325 g lettsaltet  
torskefilet

🏠 1 l vann

🏠 ½ ss salt

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft, og kok opp en kjele med 1 liter vann og ½ ss salt til fisken.
- 2 **Kokte poteter:** Del potetene i to, og kok dem i lettsaltet vann i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte (se tips).
- 3 **Ovnsbakte gulrøtter med spinat:** Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Skyll spinaten. Ha gulrøttene over i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene midt i ovnen i 15 minutter. Ta gulrøttene ut av ovnen, og vend inn spinaten.
- 4 **Smørsaus:** Legg posen med smørsaus i en kjele med vann. Kok opp, og la den småkoke i omtrent 10 minutter, eller til resten av retten er klar.
- 5 **Lettsaltet torskefilet:** Skru ned varmen på kjelen fra punkt 1 til lav varme. Ha fisken i kjelen, og la den trekke i vannet i 7–8 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk.
- 6 Nyt måltidet!

**Tips fra kokken:** Hvis du ønsker en litt enklere tilberedning så kan potetene og fisken bakes i ovn sammen med gulrøttene og spinaten.