



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Ingefærbakt torsk med gulrøtter og pak choy, potetpuré og teriyakismør

## Potetpuré

350 g poteter  
🏠 1-1½ dl melk

## Gulrøtter og pak choy

2 stk gulrøtter  
2 stk pak choyer

## Ingefærbakt torskfilet

325 g lettsaltet torskfilet  
½-1 pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili

## Teriyakismør

100 g teriyakisaus  
1 stk lime  
🏠 2 ss smør

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

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 **Gulrøtter og pak choy:** Skrell og kutt gulrøttene i fire på langs, og så på tvers. Fordel gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i omtrent 10 minutter. Skyll, tørk og kutt pak choyene i grove biter.

4 **Ingefærbakt torskfilet:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Ta gulrøttene ut av ovnen, og bland inn pak choyen. Legg fiskestykkene oppå grønnsakene, og fordel ingefærblandingen over fisken. Stek fisken og grønnsakene videre i ovnen i omtrent 12 minutter, til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

5 **Potetpuré, fortsettelse:** Sil vannet av potetene, ha dem tilbake i kjelen, og mos dem. Spe på med 1-1½ dl melk, litt etter litt, til potetpuréen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper rett før servering.

6 **Teriyakismør:** Smelt 2 ss smør i en liten kjele, og rør inn teriyakisausen. La sausen småkoke til resten av retten er ferdig. Kutt limen i båter. Smak til smøret med litt saft fra limen rett før servering, og server resten av limebåtene til retten.

**Tips fra kokken:** I stedet for å lage potetmos, kan du koke potetene til de er møre, og vende dem i teriyakismøret for ekstra god smak.