



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Lettsaltet torsk med ovnsbakte gulrøtter og grønnkål, kokte poteter og smørsaus

## Kokte poteter

300 g småpoteter

## Ovnsbakte gulrøtter og grønnkål

400 g gulrøtter  
50 g grønnkål

## Smørsaus

1 pakke smørsaus

## Lettsaltet torsk

325 g lettsaltet torskfilet

🏠 1 l vann

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 pepper

🏠 olje

🏠 salt

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft, og kok opp en kjele med omtrent 1 liter vann.
- 2 **Kokte poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i 18–20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Ovnsbakte gulrøtter og grønnkål:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Fordel gulrotstavene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene midt i ovnen i 8–10 minutter. Ta gulrøttene ut av ovnen, og vend inn grønnkålen. Stek grønnsakene i ovnen i 5 minutter til.
- 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 (se tips).
- 5 **Lettsaltet torsk:** Skru ned temperaturen på platen fra punkt 1 til lav varme. Ha fisken i vannet, og la den trekke i 8–10 min, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 6 Vel bekomme!

**Tips fra kokken:** Du kan også varme sausen direkte i en kjele, og eventuelt tilsette litt finhakkede urter, som f.eks persille, gressløk eller dill.