



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bakt torsk, lun potetsalat med syltet rødløk servert med bakte gulrøtter og kremet saus

Lun potetsalat

350 g poteter
1 stk grønt eple
½ bunt dill
½–1 pakke
sennepsvinaigrette

Bakte gulrøtter

2 stk gulrøtter

Syltet rødløk

1 stk rødløk
🏠 1 dl vann
🏠 ½ dl
eplesider-/hvitvins-
eller rødvinseddik
🏠 3 ss sukker

Bakt torsk

325 g torskfilet med
skinn
🏠 1 ss smør

Saus

½–1 pakke crème
fraîche
½–1 pakke kryddermiks
med sennep og dill

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje
🏠 bakepapir (kan
sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Lun potetsalat:** Skyll og kutt potetene i munnstore biter. Kok dem i lettsaltet vann i omtrent 10 minutter, eller til de er gjennomkokte. Skyll eplet og dillen. Kutt eplet i små terninger og grovhakk dillen, og legg det over i en bolle.
- 3 **Bakte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i grove skiver på skrå. Fordel gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i omtrent 20 minutter, til de er gylne og møre.
- 4 **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La løken trekke i laken frem til servering.
- 5 **Bakt torsk:** Fordel fisken, med skinnsiden ned, i en ildfast form og krydre med litt salt og pepper. Fordel 1 ss smør oppå fisken, og stek den i ovnen, sammen med gulrøttene, de siste 10 minuttene av grønsakenes steketid. Fisken er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren, og skinnet lett kan dras av.
- 6 **Lun potetsalat, fortsettelse:** Bland de ferdigkokte potetene i bollen sammen med eplet og dillen, og vend inn den syltede løken og sennepsvinaigretten. Smak til med litt salt og pepper.
- 7 **Saus:** Varm crème fraîche forsiktig opp i en liten kjele, og smak til med kryddermiksen og litt salt.
- 8 Vel bekomme!

Tips fra kokken: Du kan gjerne bake fisken på samme brett som gulrøttene. Legg da torsken oppå gulrøttene når det gjenstår omtrent 10 minutter av steketiden. Du kan servere crème fraîche kald, ved å kun blande den med krydderet.