



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Torsk toppet med egg og persille, med brokkoli, kokte poteter og bechamelsaus

**Kokte poteter**  
350 g poteter

**Ovnsbakt torsk**  
325 g torskfilet

**Topping**  
2 stk egg  
1 bunt bladpersille

**Grønnsaker**  
1 stk brokkoli  
2 stk gulrøtter

**Bechamelsaus**  
250 g bechamelsaus  
1 pakke kryddermiks med sennep og dill

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft. Kok opp en kjele med lettsaltet vann til grønnsakene.
2. **Kokte poteter:** Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Ovnsbakt torsk:** Krydre fisken med salt og pepper. Legg den i en smurt ildfast form og stek den i ovnen i omtrent 10 minutter.
4. **Topping:** Kok opp en kjele med vann. Kok eggene i 7–8 minutter, da er eggene smilende. Hell av vannet, og avkjøl eggene i kaldt vann. Skrell og grovhakk eggene. Skyll og finhakk bladpersillen.
5. **Grønnsaker:** Kutt brokkolien i buketter, skrell og kutt stilken i terninger. Skrell og kutt gulrøttene i staver. Kok gulrøttene i det lettsaltede vannet i omtrent 5 minutter, eller til de er møre. Ha brokkolien i kjelen når det gjenstår omtrent 2 minutter av koketiden.
6. **Bechamelsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring. Bland inn kryddermiksen før servering.
7. **Servering:** Topp den ovnsbakte torsken med eggene og persillen.

## TIPS!

Du kan også koke grønnsakene i potetvannet for å spare oppvask.