



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt torskfilet med hvitløkspoteter og glaserte gulrøtter

Hvitløkspoteter

350 g poteter
1 stk hvitløksfedd
1 ss smør ^B

Ovnsbakt torsk

325 g torskfilet med skinn

Glaserte gulrøtter

2 stk gulrøtter
½ ts sukker ^B
½ ss smør ^B

Eple- og dillvinaigrette

1 stk sjalottløk
1 stk grønt eple
1 bunt dill
1 stk sitron
½ dl olivenolje ^B

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 180 grader varmluft.
2. **Hvitløkspoteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil vannet av potetene, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Skrell og finhakk hvitløken. Ha hvitløken og 1 ss smør i kjelen sammen med potetene, og stek potetene i 1–2 minutter til. Krydre med salt og pepper.
3. **Ovnsbakt torsk:** Krydre fisken med litt salt, og legg den med skinnsiden opp i en smurt ildfast form. Stek fisken midt i ovnen i 10–12 minutter, til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren, og skinnet lett kan dras av.
4. **Glaserte gulrøtter:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Skrell og kutt gulrøttene i staver. Kok gulrotstavene i 2–3 minutter. Sil av vannet, og ha gulrøttene tilbake i kjelen. Tilsett ½ ts sukker og ½ ss smør, og varm det hele opp på middels varme, til sukkeret har smeltet. Vend på gulrøttene underveis i steketiden. Krydre med litt salt.
5. **Eple- og dillvinaigrette:** Skrell og finhakk sjalottløken. Skyll og kutt eplet i små terninger. Skyll og grovhakk dillen. Bland sammen løken, eplet og dillen i en serveringsskål, og tilsett omtrent ½ dl olivenolje og saften fra halve sitronen. Smak til med salt, pepper og mer saft fra sitronen.
6. Vel bekomme!



Fisken kan også stekes i en stekepanne med litt smør for ekstra god smak.