

Frisk som en fisk

Denne torskeretten er magisk god og selv de som tror de ikke liker torsk liker denne!



4 porsjoner

Ingredienser:

800 g fersk torske-/skreifilet, uten ben

Grovt havsalt

Kvernet pepper

Soyasmør:

4 ss soyasaus

80 g smør eller Vita margarin

2 små finhakket rødløk

1 liten rød chili, finhakket

1 bunt/potte/pakke bladpersille, finhakket

Båtpoteter:

400 g mandelpoteter

1-2 ss rapsolje

Salt og pepper

Grønnsaker:

2 pakker sukkererter

6 gulrøtter i staver

Fremgangsmåte:

Potetbåter

Sett stekeovnen på 200 grader.

Del potetene i båter og fordel de i langpannen. Ha over litt rapsolje, salt og pepper og bak i ovnen i ca 45 min til potetene er sprø og gyllne.

Soyasmør:

Finhakk rødløk og chili og la dette surre noen minutter på middels varme i Vita margarin til det blir mykt, tilsett soyasaus og finhakket persille og bland godt.

Fisken

Del torsken i passende porsjonsstykker (ca 150 g). Legg torskefileten på en stekeplate dekket med bakepapir. Ha på pepper og veldig lite salt. Stek torsken midt i ovnene så den blir knapt mør, på 180 grader i ca 12 minutter

Grønnsaker:

Skyll sukkerertene og skrell gulrøttene og del de i fine strimler. Svisj i pannen på middelsvarme i ca 3 minutter til grønnsakene blir litt myke, men fortsatt sprø.

Server med en ss. mager Gresk Matyoghurt ved siden av.