



TORSKEFORM OG RÖSTIPOTETER

6A, PRESTEHEIA SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

0.75 ts	pepper
4 ss	revet gul ost
400 g	Torsk
2.5 ts	salt
6 stk	poteter
150 g	mais
15 g	valnøtter
5 g	chilli
0.5 stk	agurk
0.5 stk	paprika
2 stk	gulrøtter
4 g	gressløk
0.5 stk	rødløk

SLIK GJØR DU:

- 1** Kutt torsken i 4 like store deler. Hakk rødløk og paprika. Finhakk chillien. Skav gulrøttene med ostehøvel. Pakk torsken i aluminiumsfolie med mais, rødløk, chilli, paprika og gulrøtter (spar litt av gulrøttene til pynt). Du strør også over 2 ts salt og 1 ts pepper.
- 2** Sett torsken inn i ovnen på 200 °c
La dem stå i ca 30 min men sjekk etter 20 min.
- 3** Ta fisken ut av ovnen og legg på den på tallerkenen og dekorer med agurk, gulrøtter og valnøtter.
- 4** Skrell potetene og riv dem med et rivjern. Klem ut saften på potetene. Krydre med 0,5 ts salt og 0,25 ts pepper. Bland inn finhakket gressløk.
- 5** Varm en stekepanne med litt olje og/eller smør. Fordel potetblandingen i små runde pletter i stekepannen. Form og klem de flate ved hjelp av en stekepade.
- 6** Stek potetplettene gyldne og sprøe på begge sider over middels høy varme.
- 7** Frivillig: Dryss på litt revet ost på potetplettene