



## HVITTING MED SPINAT, GULRØTER, VALNØTTVINAIGRETTE OG HEIMLAGA POTETMOS.

6, TOFTØY SKULE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2 dl	økologisk mjølk
5 ss	smør
1 ss	balsamico
2 stk	kvitlauk (fedd)
1 ss	steikolje
0.5 bunt	gressløk
100 g	spinat
0.25 ts	muskat
1 stk	tomat
0.5 stk	raudløk
0.5 ts	pepar
0.5 dl	olivenolje
400 g	Sjølvfiska hvitting
0.5 ts	salt
8 stk	potetar (norske)
100 g	valnøtter

### SLIK GJØR DU:

- 1** Potetmos
  1. Skrell potetar og kok dem møre, uten salt i vatnet. Hell av vatnet.
  2. Varm opp mjølken til rett under kokepunktet.
  3. Mos potetane og rør inn smør. Ha i litt og litt varm mjølk av gangen. Rør godt undervegs.
  4. Smak til med salt, pepar og muskat.
- 2** Valnøttvinaigrette
  1. Del tomaten i fire og ta ut innmaten.
  2. Kutt tomaten i terningar og finhakk valnøttene og gressløken.
  3. Bland alt saman, og rør inn olivenolje og balsamico. Smak til med salt og pepar. La vinaigretten stå på benken frem til servering.
- 3** Fisk
  1. Skyll fisken i kaldt vatn og tørk den lett med kjøkenpapir.
  2. Krydre fisken med salt og pepar.
  3. Varm opp ein steikepanne til middels høg varme og tilsett 1 ss olje og 2 ss smør.
  4. Steik fisken 2-3 minutt og snu den å steik den 2-3 minutt på andre sida.
  5. Bruk ein spiseskje til å ause smøret over fisken mens den steiker. Legg fisken på eit fat når den er ferdig.



#### Grønsaker

1. Skrell finhakk kvitløk og raudløk.
2. Ha 1 ss olje i same panne som du steikte fisken i. Steik raudløken og kvitløken til løken er blank, tilsett spinat og vend om til spinaten har felt lett saman. Vend inn 1 ss smør, og smak til med salt og pepar.
3. Skrell gulrota og del den i små bitar eller rasp gulrota.

**5**

Server hvitting med spinat, gulrøter og valnøttvinaigrette.  
BON APPETIT!