



TORSK MED LINSESMØR OG KÅLSTAPPE

6B, SINSEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 5 porsjoner

4 dl	kraft (en buljongterning kokt med vann)
150 g	smør
1 ss	salt og pepper
200 g	grønne/røde ferdigkokte linser
1 stk	vårløk
3 ss	olivenolje
5 stk	torskefilet
4 stk	fedd hvitløk
1 stk	kålrot
1 stk	sjalottløk
20 g	ingefær
1 stk	gulrot
2 ss	soyasaus
1 boks	En halv boks rømme

SLIK GJØR DU:

1

Linser:

1. Linsene skylles godt i vann
2. Kok opp 4dl vann med buljong
3. Finhakk sjalottløk, 2 fedd hvitløk og gulroten. Fres dette i litt olje
4. Ha linsene og løkblanding sammen med den oppkokte kraften, i samme kaserolle.
5. Kok opp og la det så vidt putre i ca. 20 minutter. Det skal være tyggemotstand, ikke puré.
6. Om vannet blir kokt vekk før tiden er ute sjekk om det er ferdig.

Smørsaus

7. Finhakk vårløk, 2 fedd hvitløk og ingefær ? litt av hver
8. Smelt 100g smør på lav varme til det er nøttebrunt.
9. Ta smøret av varmen og ha i den finhakkete vårløken, hvitløk og ingefær
10. Tilsett 2 ss soyasaus
11. Bland smøret sammen med linseblandingen. Spar litt av smøret til å ha oppå fisken

Ovnsbakt torsk:

12. Sett ovnen på 170 grader, ta litt salt på alle sider av torsken og legg den i en ildfast form.
13. Hell over litt olivenolje.
14. Fisken skal så steke i ca. 15 minutter, men dette avhenger av både hvilken fisk og størrelse på stykkene. Sjekk derfor om den er ferdig før du slår av ovnen.

Kålstappe:

15. Skrell kålroten og kutt den i like store terninger

16. Ta det i en kasserolle og fyll vann så det dekker kålen
17. Kok til det er blitt mørt
18. HELL AV vannet
19. Mos og ta i litt salt og pepper
20. Bland inn 50 g smør
21. Bland inn rømme

Servering:

22. Legg linseblandingen midt på tallerken sånn som bildet
23. Legg fiskebiten oppå haugen med linser
24. Legg til en vakker klump med kålstappe
25. Pynt med valgfri urte på toppen