



OVNSBAKT TORSK MED POTETPURE, GULROT OG EPLE

6B, NØKLEBY SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2 stk.	gulrot
2 stk.	epler
2 ss	meierismør
6 stk.	poteter
1.5 håndf	persille
250 gH	torsk
2 ts	salt

SLIK GJØR DU:

- 1** Vask og skrell potetene. Skjær dem i grove biter. Kok potetbitene i en kjele med vann til de er møre.
- 2** Stek torskfiletene litt i stekepanna, og så ha de over i en ildfast form. Krydre med salt og pepper. Stek torskfiletene i 15-20 minutter på 200 grader.
- 3** Når potetene er møre, hell av vannet og kjør potetene i en stavmikser. Smak til med salt og pepper.
- 4** Vask eplene. Skjær dem i tynne biter.
- 5** Vask og skrell gulrøttene. Riv dem på et rivjern.
- 6** Server!