



MIDDAGSTIPS

Skinnstekt torskeloins (4 personer)

med brunet soyasmør, gulrotpuré og ovnsbakte amandinepoteter

Ingredienser:

4 stykker torskeloins à 200-250 g/stk
Rapsolje og smør til steking
2 bokser soyasmør, ca. 360 ml
Saft av 1/2 sitron
1 liten bnt koriander
2 bokser gulrotpuré, ca. 730 g
600 g amandinepotet
2 ss olivenolje extra virgin(fra Unio, Anfosso, eller Pianogrillo)
1 ts salt
1 ss sukker
Nykvernet sortpepper

Fremgangsmåte:

Krydre torskestykkene med salt og pepper. Stek torsken på skinnsiden med litt rapsolje. Når skinnet begynner å ta farge og bli sprøtt, snu torsken og tilsett litt smør. Senk temperaturen og øs fisken med smøret.

Regne med at det tar ca 10 minutter å steke ferdig torsken i stekepanne(fisken kan og stekes ferdig i 180 grader ovn i ca 10 minutter, etter at skinnet har blitt sprøtt).

Varm opp soyasmøret, smak til med sitronsaft. Tilsett grovkuttet koriander, rett før servering.

Varm opp gulrotpuréen.

Del amandinepotetene i to og skyll de godt i kaldt vann. Tørk dem og bak dem ferdig i 180 graders ovn, sammen med olivenolje, salt, sukker og nykvernet pepper i ca 30 minutter.