

Lettsalta torsk med rotstappe

Lettsalta torsk
Sellerirot og potet (ca 2:1)
Sjalottløk
Feddri kvitløk
Smakspaprika
Frosne brokkolitorpar
Salt og pepper
Matyoghurt
Olivenolje

Rens sellerirot og poteter, skjær i bitar og kok i salta vatn ein 20-25 minutt. Kok den lettsalta torsken (gjerne frosen) i usalta vatn med litt eddik. Skjær sjalottløk, kvitløk og smakspaprika i passane bitar og surr dette med litt pepper, salt og olje mens det andre koker.

Mos poteter og sellerirot med litt pepper, olivenolje og matyoghurt. Fordel i botnen av ei smurt, eldfast form. Legg brokkolitorpane rundt med litt salt, rens og fordel fisken over stappa og ha til slutt over løken og skvett litt olivenolje på toppen.

La alt få ein kvarters tid i komfyren ved ca 200°C.

