



TORSK MED MANDELFYLL OG PANNESTEKTE POTETER

INGREDIENSER MANDELFYLL

- 2 knuste hvitløksfedd
- ½ liten rødlok, skåret i små terninger
- 3 ss olivenolje
- 300 g grovt brød, skåret i terninger på 12 cm.
- 2 ss hakket gressløk
- ½ ts knust pepper
- 3 ss tørket estragon (eller dill/basilikum)
- 60 g smeltet smør
- 30–50 ml varmt vann
- 60 g hakkede, ristede mandler

INGREDIENSER FISK

- 4 torskefileter
- 8–10 baconstrimler (valgfritt)
- Salt og sitron til garnityr

INGREDIENSER OVNSSTEKTE POTETER

- 680 g halvte babypoteter
- 1 ts løkpulver
- 1 ts hvitløkspulver
- 3–4 klyper salt
- 2 ss usaltet smør
- 1 ss olivenolje
- 250 ml kaldt vann

TILBEREDNING MANDELFYLL

1. Sauter hvitløken og løken i olivenolje til den er myk, men ikke brunet. Trekk pannen av varmen og bland løken sammen med resten av fyllet.

TILBEREDNING TORSK

1. Skyll torskefiletene under kaldt vann og tørk med kjøkkenpapir.
2. Spre fyllet jevnt over hver torskefilet, men la det stå igjen en tom stripe på 2 cm nederst på fileten.
3. Rull filetene sammen og fest med en tannpirker, om nødvendig. Hvis du vil bruke bacon, legger du baconstrimler under fileten og ruller dem stramt rundt torskerullen.
4. Legg de sammenrullede filetene i en 30 cm iCook non-stick-stekepanne med lokk. Sørg for at det er 1–2 cm mellom hver torskerull slik at luften kan sirkulere rundt rullene.
5. Stek de fylte torskerullene på den ene siden i 8–12 minutter. Vend rullene og stek i ytterligere 8–12 minutter.

TILBEREDNING POTETER

1. Legg potetene i en iCook 4L kasserolle, dekk med 250 mm kaldt vann og kok i 15 minutter. Hell av vannet og sett potetene til side.
2. Varm opp den 25 cm iCook non-stick-stekepannen på middels varme og tilsett smør og olivenolje. Når smøret har smeltet, tilsetter du babypotetene og rører rundt.
3. Strø hvitløkspulver og løkpulver over potetene, bland forsiktig inn og stek på middels varme til pulveret mørkner og blir hardt.
4. Smak til med salt og pepper og avkjøl i 15 minutter før servering.