

Ovnsbakt torsk med bacon, rødbeter og chilibrent smør



Nå skal jeg gi deg oppskriften på en fabelaktig fiskerett som du kan imponere Gud og hvermann med (skulle du være så heldig å støte på en av dem). Den er altså ikke bare sabla god, men også enkel og dessuten kan mye forberedes på forhånd slik at du kan fremtre som en domestic goddess. **BARE VENT Å SE.**

Torsk for en hver tosk:

(6 pers)

- 180-200 g torskefilet per pers
- 2 skiver bacon per pers
- 1-2 pakker sukkererter
- 3-4 rødbeter
- (smør til steking)

Chilibrent smør:

250 g meierismør

0,5 dl soyasaus

1 sjalottløk, finhakket

0,25 rød chili, finhakket

1-2 ss finhakket persille

Tilbehør:

babypoteter, 4-5 per pers (eller mandelpoteter)

olivenolje

frisk rosmarin (kan sløyfes)

maldonsalt

nykvernet pepper

Kok rødbeter møre, det tar ca en time. Dette kan du gjøre timer i forveien (evt kvelden før). Skrell de og skjær i tykke skiver. Varmes opp i en gryte med litt smør før servering. Smelt smøret i en kjele på lav varme og la det stå å småputre en halv time. "Skum av" jevnlig med en skje, dvs fjern skummet som samler seg på toppen. Smøret vil få en nøttebrun farge, det skal ikke bli brent. Gjør klar sjalottløk, persille og chili og ha det i en liten skål med soyasaus. Så langt kan smørsausen gjøres klar på forhånd. Ha soyablanding i smør og varm opp før servering. Fjern endene på sukkerertene og ha de i en liten kjele med en klatt smør. De skal varmes et par minutter før servering, men de skal fortsatt være sprø og crunchy! Bacon steker jeg alltid i ovnen. Legg et bakepapir på et stekebrett og fordel baconskiver utover. Sett inn i kald ovn og sett varmen på 200 grader. Stek til de er gyldne og sprø, du får bare følge med. □ La renne av på papir. Nå er de klare, det gjør ingenting om de ikke er varme senere når alt

annet er varmt.

SER DU? ALT DETTE KAN DU PREPPE I FORKANT. KJEKT, IKKE SANT?

For å fikse potetene må du ha 1 dl olivenolje i en bolle. Vend potetene i oljen og legg de på et bakepapirkledd stekebrett eller i et stort ildfast fat. Bak på 200 grader i 30 minutter med rosmarin, salt og pepper.

Torsken skjæres i passe serveringsstykker og legges på stekebrett med papir. Dette kan gjøres i forveien. Bak i ovnen på 200 grader, jeg vil si i ca 10 minutter, men det kommer jo an på hvor godt stekt man vil ha fisken sin. Kanskje foretrekker du 8 minutter? Eller 12.

Anrett med rødbeter i bunnen, så sukkererter, så torsk og så bacon på toppen. Ha smøret over og legg poteter rundt. Og vær så god: ta imot rosen!

Oppskriften har jeg fra FANTASISKE Gøril Wikers kokebok, *Lyst på livet*.

