



# AV KOKKER FOR KOKKER



## Pannestekt torsk med sennepssaus, smørdampede grønnsaker servert med sprøstekt bacon, lefse og brunost



### Slik gjør du:

Tilberedningstider og temperatur varierer fra ulike type ovner og mengder. Følgende tider anbefales hvor produktet tilberedes fra fryst tilstand og ferdig ved en kjernetemperatur på 55 °C. Reduser tiden hvis produktet er tint.

**Konveksjonsovn/stek:** Legges i smurte bakker, stekes under lokk på 175 °C i ca. 30 min. NB! Tid er ved full ovn - reduser tiden ved mindre mengde, stek uten lokk eller ferdig ved en kjernetemperatur ferdig 55 °C.

**Pannestekt:** Tin fisken, tørk av med tørkepapir e.l. Ha litt olje og en klatt smør i panna, stek på middels høy varme med ryggsiden ned, øs over smør under steking. Legg på brett og stek videre i et par minutter i ovn på ca. 180 °C til kjernetemperatur på 55 °C

**Konveksjonsovn/stek:** Legges i smurte bakker, stekes under lokk på 175 °C i ca. 30 min. NB! Tid er ved full ovn- reduser tiden ved mindre mengde, stek uten lokk eller ferdig ved en kjernetemperatur ferdig 55 °C  
**Pannestekt:** Tin fisken, tørk av med tørkepapir e.l. Ha litt olje og en klatt smør i panna, stek på middels høy varme med ryggsiden ned, øs over smør under steking. Legg på brett og stek videre i et par minutter i ovn på ca. 180 °C til kjernetemperatur på 55 °C.

**Konveksjonsovn/damp:** Legges i smurte bakker, dampes på 98 °C 12-15 min.

**Sennepssaus:** Lag en hvit saus (Bechamel) og smak til med Bod sennep, salt og pepper.

**Grønn grønnsaksblanding:** Legges fra fryst tilstand i lave bakker, ha på klatter av smør og stek i ovn på 220 °C i ca. 6-8 min. Server/pynt med sprøstekt bacon i skiver og revet brunost. Server med kokte poteter, lefserull, godt smør og revet brunost



Findus torskefilet Gourmet Epd nr: 4355004  
Findus grønn Grønnsaksblanding Epd nr: 2451961