



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Lofotburger med torsk og sei, urtepoteter, stekte grønnsaker og aioli

Knust urtepotet

1 stk bakepotet
½ pakke urtemiks
1 ts smør ^B

Lofotburger

250 g Lofotburgere med torsk og sei

Grønnsaker

½ stk rødløk
2 stk gulrøtter
50 g spinat

Tilbehør

¼-½ pakke aioli

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

- 1. Knust urtepotet:** Kutt bakepoteten i seks biter, og kok potetbitene i 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2. Lofotburger:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek fiskeburgerne i 3–4 minutter på hver side. Legg dem i en ildfast form, og dekk dem med aluminiumsfolie, slik at de holder seg varme frem til servering.
- 3. Grønnsaker:** Skrell og kutt rødløken i båter. Skrell og kutt gulrøttene i tynne strimler. Skyll og tørk spinaten. Varm opp stekepannen fra punkt 2 til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek rødløken i 2–3 minutter, eller til den er gyllen. Tilsett gulrøttene, og stek videre i omtrent 1 minutt. Ha i spinaten, og stek det hele i et par minutter til, til spinaten har falt lett sammen. Smak til med salt og pepper.
- 4. Knust urtepotet, fortsettelse:** Sil vannet av poteten, og knus den lett med en visp. Rør inn urtemiksen og 1 ts smør. Smak til med salt og pepper.
- 5. Tilbehør:** Server aiolien til retten.



TIPS!

Lag potetmos i stedet! Skrell poteten, kutt den i mindre biter, og kok den i usaltet vann til den er gjennomkokt. Sil vannet av poteten, og mos den sammen med litt smør. Spe på med melk til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.