



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydderbakt kveite med potetpuré og stekte grønnsaker

Potetpuré

350 g poteter
1¼ dl lettmelk
½ ss smør ^B

Krydderbakt kveitefilet

325 g kveitefilet m/skin
½-1 pakke kryddermiks med
sennep og dill
1 ss olivenolje ^B

Aromasopp, rød spisskål, bacon og sitron

100 g aromasopp
300 g rødkål
150 g baconterninger
1 stk sitron

salt ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Potetpuré:** Skrell potetene hvis du vil, og kok dem i usaltet vann i omtrent 20-25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller miksmaster, og mos potetene sammen med ½ ss smør. Spe på med melken, litt etter litt, mens du rører, til potetpureén har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
3. **Krydderbakt kveitefilet:** Legg fiskestykkene utover et stekebrett med bakepapir. Ha kryddermiksen, salt, pepper og 1 ss olivenolje over fisken. Stek fisken midt i ovnen i omtrent 12 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Fjern skinnet før servering.
4. **Aromasopp, rødkål, bacon og sitron:** Børst soppen fri for jord, og del den i to eller fire avhengig av størrelsen. Kutt rødkålen i strimler. Varm opp en tørr stekepanne til middels varme, og stek baconet i omtrent 4 minutter, til det er sprøtt. Ha litt olje i stekepannen hvis baconet er magert. Legg baconet på en tallerken, og stek soppen i baconfettet i omtrent 4 minutter, til den er gyllen. Tilsett rødkålen og baconet, og stek videre i omtrent 2 minutter. Smak til med saften fra halve sitronen.
5. **Servering:** Kutt resten av sitronen i båter, og server båtene til retten.



TIPS!

Kok potetene med skallet på hvis du ønsker en potetpuré med mer smak og konsistens.