



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hyse med rødvins saus, bakte potetskiver med grønnkål og gulrotpuré

Potetskiver med grønnkål

350 g poteter
1 stk rødløk
50 g grønnkål

Gulrotpuré

400 g gulrøtter
1 ss smør ^B

Stekt hyse

325 g hysefileter

Rødvins saus

½-1 pakke rødvins saus

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Potetskiver med grønnkål:** Skyll og kutt potetene i fire skiver. Skrell og kutt rødløken i tynne båter. Fordel potetene og løken utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter.
3. **Gulrotpuré:** Sett over en kjele med vann til koking av gulrøttene. Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Kok dem i omtrent 10 minutter, eller til de er møre. Hell av vannet, og kjørl gulrøttene og 1 ss smør til en jevn puré med en stavmikser. Smak til med salt og pepper.
4. **Stekt hyse:** Skyll og tørk fisken med kjøkkenpapir. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i omtrent 3 minutter på hver side, eller til den er godt brunet og flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Krydre fisken med salt og pepper.
5. **Potetskiver med grønnkål, fortsettelse:** Bland grønnkålen med potetene, og stek det hele videre i ovnen i omtrent 5 minutter, til potetene er gjennomstekte og grønnkålen er sprø.
6. **Rødvins saus:** Varm opp sausen i en liten kjele under omrøring.
7. God middag!

TIPS!

Hvis du vil forenkle tilberedningen, kan fisken og gulrøttene bakes i ovnen sammen med løken og potetene.