



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt hysefilet med kokte poteter, romanesco og smørsaus

Kokte poteter og romanesco
½ -1 stk romanesco
300 g småpoteter

Pannestekt hysefilet
325 g hysefileter
½ ss smør ^B

Smørsaus
½-1 pakke smørsaus
bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Kokte poteter og romanesco:** Ha potetene i en stor kjele, og dekk dem med lettsaltet vann. Kok opp under lokk, og la potetene småkoke på lav varme i 18 minutter. Kutt romanescoen i buketter, og legg buktettene oppå potetene i kjelen når det gjenstår omtrent 5 minutter av potetenes koketid. Dekk med lokk, og la det dampe seg mørt.
- 2. Pannestekt hysefilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 3-4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Tilsett ½ ss smør mot slutten av steketiden.
- 3. Smørsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 4. Vel bekomme!**