



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 <sup>B</sup>

## Stekt hyse

325 g hysefileter

## Rødvins saus

½-1 pakke rødvins saus

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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 kjør 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.