



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min    👤 2 porsjoner    📅 Anbefales tidlig i uken

# Pannestekt torskefilet med kokte poteter og brokkoli, pepperonismør og pinjekjerner

## Kokte poteter og brokkoli

300 g småpoteter  
1 stk brokkoli

## Pepperonismør med pinjekjerner

100 g pepperoni  
1 stk sjalottløk  
1 pakke pinjekjerner  
🏠 2 ss smør

## Pannestekt torskefilet

300 g torskefilet

🏠 olje  
🏠 salt  
🏠 pepper

- 1 Kokte poteter:** Kok potetene i 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2 Kokt brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Kok brokkolien sammen med potetene de siste 3–4 minuttene av potetenes koketid.
- 3 Pepperonismør med pinjekjerner:** Skjær pepperonien i strimler. Skrell og kutt sjalottløken i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek pepperonien og løken i 4–5 minutter, eller til løken er gyllen. Ha i 2 ss smør og pinjekjernene når det gjenstår omtrent 1 minutt av steketiden.
- 4 Pannestekt torskefilet:** 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 litt smør mot slutten av steketiden.

**Tips fra kokken:** Ha litt sitronsaft over fisken ved servering for en friskere smak.