



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt hysefilet med kokte poteter, brokkoli og smørsaus

Kokte poteter og brokkoli
300 g småpoteter
1 stk brokkoli

Pannestekt hysefilet
300 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 brokkoli:** 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 brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Kok brokkolien med potetene når det gjenstår omtrent 5 minutter av potetenes koketid.
- 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.