



Kveite med honningbakte gulrøtter og løk, servert med rødvinssaus og smørglaserte småpoteter

Småpoteter

300 g småpoteter

🏠 ½ ss smør

Honningbakte gulrøtter og løk

300 g gulrøtter

1 stk rødløk

2 pakker honning

1 bunt dill

1 pakke valnøtter

1 pakke

sennepsvinaigrette

🏠 2 ss eplesider- eller
hvitvinseddik

Rødvinssaus

1 pakke rødvinssaus

Kveite

325 g kveitefilet
m/skinn

🏠 1 ss smør

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan
sløyfes)

🏠 olje

🏠 aluminiumsfolie (kan
sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Småpoteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil av vannet, vend inn ½ ss smør, og krydre med litt salt og pepper.
- 3 **Honningbakte gulrøtter og løk:** Skrell gulrøttene og løken, og del dem i fire på langs. Fordel gulrøttene utover den ene siden på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Ha løken på et ark aluminiumsfolie og ha over 2 ss eddik, litt olje, salt og pepper. Pakk aluminiumsfoliet rundt løken, og ha den på den andre siden av stekebrettet. Bak det hele midt i ovnen i omtrent 25 minutter. Ha honningen i en liten kjele, og varm den opp på middels varme i 1 minutt, til den er flytende. Ringle honningen over gulrøttene de siste 3 minuttene av steketiden.
- 4 **Rødvinssaus:** Ha sausen over i en liten kjele, og varm den opp på middels varme under omrøring.
- 5 **Kveite:** Skjær skinnen av fisken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 2–3 minutter på hver side. Ha 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs smøret over fisken, til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Krydre med salt og pepper.
- 6 **Honningbakte gulrøtter og løk, fortsettelse:** Skyll og tørk dillen, og plukk bladene av stilkene. Grovhakk valnøttene. Topp gulrøttene med sennepsvinaigretten, valnøttene og dillen, og del opp løken i båter ved servering.

Tips fra kokken: For å forenkle tilberedningen så kan potetene og fisken bakes i ovnen. Potetene har omtrent samme steketid som gulrøttene og løken, mens fisken trenger 10–12 minutter.