



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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

Pannestekt ørret med agurksalat, kokte poteter og urtedressing

Kokte poteter

300 g småpoteter

Agurksalat

½–1 stk agurk

1 pakke reddiker

🏠 1 ts sukker

🏠 2 ss eplesider-,
hvitvins- eller blank
eddik

Urtdressing

150 g lettrømme

1 pakke kryddermiks
med sennep og dill

Stekt ørret

250 g ørretfilet

Servering

1 stk sitron

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 smør*

🏠 olje

1 **Kokte poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomkokte.

2 **Agurksalat:** Skyll og kutt agurken og reddikene i tynne skiver. Bland agurken og reddikene sammen i en skål, og vend inn 1 ts sukker, 2 ss eddik og litt salt og pepper.

3 **Urtdressing:** Bland lettrømmen og kryddermiksen sammen i en serveringsskål, og smak til med salt og pepper.

4 **Stekt ørret:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og smør. Stek fisken med skinnsiden ned i omtrent 3 minutter. Krydre med salt og pepper, snu fisken, og stek den i 2 minutter på den andre siden. Øs smøret over fisken.

5 **Servering:** Kutt sitronen i båter, og server båtene til retten.

Tips fra kokken: Fordel fisken i en smurt ildfast form, krydre den med salt og pepper, og stek den i ovnen i 8–10 minutter på 180 grader.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ