

Anbefales
tidlig i uken



Bildet kan avvike fra oppskriften.



2 porsjoner

🕒 Rask å lage

Kveitefilet med poteter og ovnsbakte gulrøtter med spinat og smørsaus

Kokte poteter

300 g småpoteter

Ovnsbakte gulrøtter med spinat

400 g gulrøtter

50 g spinat

Smørsaus

1 pakke smørsaus

Posjert kveitefilet

375 g kveitefilet m/skinn

🏠 1 l vann

🏠 1 ss salt

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft, og kok opp en kjele med 1 liter vann og 1 ss salt til fisken.
- 2 **Kokte poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Ovnsbakte gulrøtter med spinat:** Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Skyll spinaten. Ha gulrøttene over i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene midt i ovnen i 10–12 minutter. Ta gulrøttene ut av ovnen, og vend inn spinaten.
- 4 **Smørsaus:** Legg posen med smørsaus i en kjele med vann. Kok opp, og la den småkoke i omtrent 10 minutter, eller til resten av retten er klar (se tips).
- 5 **Posjert kveitefilet:** Skru ned varmen på kjelen fra punkt 1 til lav varme. Ha fisken i kjelen, og la den trekke i vannet i 7–8 minutter, eller til den begynner å flake seg og du lett kan dra av skinnen.
- 6 Nyt måltidet!



TIPS! Smørsausen kan også varmes direkte i en kjele under omrøring. Du kan også smake til sausen med litt sitronsaft eller finhakkede urter hvis du har.