



Bildet kan avvike fra oppskriften.



2 porsjoner

🕒 Rask å lage

Urtepanert flyndrefilet med kremet risetto og eple- og fennikelsalat

Urtepanert flyndrefilet

300 g urtepanerte
flyndrefileter

Kremet risetto

150 g risetto
½ stk sitron
150 g lett crème fraîche
1 pakke grønnsaksbuljong

Eple- og fennikelsalat

½ stk fennikel
½ stk agurk
1 stk norsk eple
½ stk sitron
🏠 2 ss eplesider-, hvitvins-
eller blank eddik
🏠 1 ss sukker

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
- 2 **Urtepanert flyndrefilet:** Fordel fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den midt i ovnen i 10–12 minutter, eller til fisken er gyllen og gjennomvarm.
- 3 **Kremet risetto:** Tilbered pastaen som anvist på pakken. Sil vannet av den ferdigkokte pastaen, men spar på omtrent 1 dl av pastavannet. Ha risettoen tilbake i kjelen.
- 4 **Eple- og fennikelsalat:** Rør sammen 2 ss eddik og 1 ss sukker i en stor serveringsbolle. Skyll fennikelen, agurken og eplet, og kutt fennikelen og agurken i tynne skiver med en ostehøvel eller mandolin. Finhakk fennikeldillen. Kutt eplet i små terninger. Ha fennikelen, fennikeldillen, agurken og eplet i serveringsbollen med dressingen, og bland alt godt sammen. Smak til med saft fra halve sitronen og litt salt og pepper.
- 5 **Kremet risetto, fortsettelse:** Skyll og finriv sitronskallet (kun det gule) på et rivjern. Bland crème fraîche og grønnsaksbuljongen inn i den ferdigkokte risettoen, og smak til med salt, pepper, sitronskallet og saft fra resten av sitronen (se tips). Spe med litt av pastavannet til konsistensen er lett flytende.
- 6 God middag!



TIPS! Du kan også smake til den kremede risettoen med litt karri hvis du liker det.