

Anbefales
tidlig i uken



Bildet kan avvike fra oppskriften.



2 porsjoner

🕒 Rask å lage

Urtepanert flyndrefilet med kokte poteter, stekte grønnsaker og remulade

Kokte poteter

300 g småpoteter

Urtepanert flyndrefilet

300 g urtepanerte
flyndrefileter

Stekte grønnsaker

2 stk gulrøtter
150 g brokkoli- og
blomkålbuketter
🏠 ½ ss smør

Tilbehør

1 stk sitron
1 pakke remulade

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Kokte poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Urtepanert flyndrefilet:** Fordel fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den midt i ovnen i 10–12 minutter, eller til den er gyllen og gjennomvarm.
- 4 **Stekte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og ½ ss smør. Stek gulrøttene og brokkoli- og blomkålbukettene i 4–5 minutter, til grønnsakene såvidt er møre. Smak til med salt og pepper.
- 5 **Tilbehør:** Del sitronen i båter, og server båtene og remuladen til retten (se tips).

**TIPS!** Smak gjerne til remuladen med litt sitronsaft.