

Anbefales
tidlig i uken



Bildet kan avvike fra oppskriften.



2 porsjoner

🕒 Rask å lage

Pannestekt kveitefilet med kokte småpoteter og brokkoli, pepperonismør og pinjekjerner

Kokte poteter og brokkoli

300 g småpoteter

1 stk brokkoli

Pepperonismør med pinjekjerner

100 g pepperoni

1 stk sjalottløk

1 pakke pinjekjerner

🏠 2 ss smør

Pannestekt kveitefilet

375 g kveitefilet m/skinn

🏠 1 ts smør

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 **Kokte poteter:** Kok potetene i 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2 **Kokt brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Kok brokkolien sammen med potetene de siste 3–4 minuttene av potetenes koketid.
- 3 **Pepperonismør med pinjekjerner:** Skjær pepperonien i strimler. Skrell og kutt sjalottløken i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek pepperonien og løken i 4–5 minutter, eller til løken er gyllen. Ha i 2 ss smør og pinjekjernene når det gjenstår omtrent 1 minutt av steketiden.
- 4 **Pannestekt kveitefilet:** Skjær skinnen av fisken, og kutt den i porsjonsstykker. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og 1 ts smør. Stek fisken i 2–3 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Krydre med salt og pepper.
- 5 Bon appétit!

**TIPS!** Ha litt sitronsaft over fisken ved servering for en friskere smak.