

Anbefales
tidlig i uken



Bildet kan avvike fra oppskriften.



2 porsjoner

⌚ Middels rask å lage

Sitron- og soyabakt hyseloin med potetmos, dillstekte gulrøtter og smørglasert purre

Potetmos

350 g poteter
1–2 dl lettmelk
🏠 1 ss smør

Dillstekte gulrøtter

400 g gulrøtter
½ bunt dill

Smørglasert purre

1 stk purre
½ stk sitron
🏠 2 ss smør

Sitron- og soyabakt hyseloin

375 g hyseloin
½ stk sitron
🏠 2 ss soyasaus

Tilbehør

½ bunt dill

🏠 pepper
🏠 salt
🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Potetmos:** Skrell potetene hvis du vil, og kok dem i usaltet vann i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med 1 ss smør. Spe på med melken, litt etter litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
- 3 **Dillstekte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i fire på langs. Grovhakk halvparten av dillen, og plukk de små bukettene av resten av dillen. Kok gulrøttene med potetene når det gjenstår 8 minutter av potetenes koketid.
- 4 **Smørglasert purre:** Del purren på langs, og skyll den godt. Kutt purren i 1 cm tykke skiver. Ha purren i en kjele, dekk purren med vann, og kok den i 2 minutter. Sil vannet av purren, og tilsett 2 ss smør og litt saft fra den halve sitronen. Varm forsiktig opp til smøret smelter. Bland sammen, og krydre med salt og pepper.
- 5 **Sitron- og soyabakt hyseloin:** Ha fisken i en ildfast form, og klem over saften fra resten av sitronen. Ha over 2 ss soyasaus og litt pepper, og stek fisken midt i ovnen i omtrent 12 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 6 **Dillstekte gulrøtter, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek gulrøttene i 3–4 minutter, til er lett gylne. Ha i den grovhakkede dillen. Krydre med salt og pepper, og bland godt.
- 7 **Tilbehør:** Ha sjyen fra den ildfaste formen over fisken, og pynt retten med resten av dillen.