



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt steinbit med kremet fiskesaus, kokte grønnsaker og ovnsbakte poteter

Ovnsbakte poteter

300 g småpoteter

Kremet fiskesaus

1 pakke kremet
fiskesaus med sitron

Kokte grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk brokkoli

Pannestekt steinbit

300 g steinbitfilet
(oppdrett, Arcticas®)
🏠 1 ss smør

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan
sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte poteter:** Fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene midt i ovnen i 18–20 minutter.
- 3 **Kremet fiskesaus:** Legg posen med kremet fiskesaus i en kjele med vann. Kok opp, og la den småkoke i omtrent 10 minutter, eller til resten av retten er klar.
- 4 **Kokte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i to på langs. Del brokkolien i buketter. Kok opp en kjele med lettsaltet vann og kok grønnsakene i 3–4 minutter.
- 5 **Pannestekt steinbit:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 2–3 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt. Ha 1 ss smør i stekepannen, og bruk en spiseskje til å øse smøret over fisken mens den steker.
- 6 Vel bekomme!