



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Skreifilet med sprøtt skinn, poteter og brokkoli, servert med 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

Skreifilet med sprøtt skinn

325 g skreifileter med skinn
🏠 1 ss smør

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Kokte poteter:** Kok potetene i 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2 Kokt brokkoli:** Del brokkolien i mindre 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 løken 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 og pepperonien sprø. Ha i pinjekjernene og 2 ss smør når det gjenstår omtrent 1 minutt av steketiden.
- 4 Skreifilet med sprøtt skinn:** Krydre fisken med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken med skinnsiden ned i 3–4 minutter. Snu fisken, og tilsett 1 ss smør. Skru ned til lav varme, og la fisken trekke i smøret i 2–3 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 5 God middag!**

Tips fra kokken: Ha litt sitronsaft over fisken ved servering for friskere smak.