



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt kveitefilet med honningbakte gulrøtter i sennepsvinaigrette, rødvinssaus og kokte poteter

Kokte poteter

350 g poteter

Honningbakte gulrøtter i sennepsvinaigrette

400 g gulrøtter

1 pakke honning

1 pakke

sennepsvinaigrette

Stekt kveitefilet

325 g kveitefilet

m/skinn

🏠 1 ts smør

Rødvinssaus

1 pakke rødvinssaus

Tilbehør

1 bunt dill

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Kokte poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Honningbakte gulrøtter i sennepsvinaigrette:** Skrell eller skyll gulrøttene, og del dem i to eller fire på langs avhengig av størrelsen. Ha honningen i en liten kjele, og varm opp på middels varme i 1 minutt, til honningen er flytende. Fordel gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Ringle honningen over gulrøttene, og stek dem midt i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 4 **Stekt 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 **Rødvinssaus:** Ha sausen over i en liten kjele, og varm opp på middels varme under omrøring.
- 6 **Honningbakte gulrøtter i sennepsvinaigrette, fortsettelse:** Ta de ferdigsteekte gulrøttene ut av ovnen, og vend inn sennepsvinaigretten.
- 7 **Servering:** Skyll og tørk dillen, og plukk bladene av stilkene. Topp gulrøttene med dillen.

Tips fra kokken: Pisk gjerne inn 1 ss smør i sausen rett før servering.