



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt torskefilet med kokte poteter 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 torskefilet

325 g torskefilet

🏠 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 torskefilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Tilsett litt smør mot slutten av steketiden.
- 5 Bon appétit!**

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