



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt laksefilet med purrepoteter, eple og rødkål, servert med sitrusdressing

Purrepoteter

350 g poteter
½ stk purre
🏠 1 ts smør

Eple og rødkål

½–1 stk grønt eple
100 g finsnittet rødkål
🏠 1 ss eplesider- eller
hvitvinseddik
🏠 ½ ss sukker
🏠 ½ dl vann

Stekt laksefilet

270 g laksefilet

Sitrusdressing

75 g yoghurt naturell
½ pakke sitruskrydder

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Purrepoteter:** Skyll og kutt potetene i to. Kutt purren i to på langs, skyll den godt mellom lagene, og kutt den i omtrent 1 cm tykke skiver. Kok potetene i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2 Eple og rødkål:** Skyll og kutt eplet i terninger. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek rødkålen i omtrent 2 minutter. Ha i 1 ss eddik, ½ ss sukker og ½ dl vann, og stek rødkålen videre i 2 minutter. Vend inn eplet, og krydre med litt salt og pepper. La kålen stå på lav varme frem til servering, slik at den holder seg varm.
- 3 Stekt laksefilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 1–2 minutter på den ene siden. Snu fisken, og krydre med salt og pepper. Skru av platen, og la fisken ligge i stekepannen frem til servering.
- 4 Sitrusdressing:** Bland yoghurten og sitruskrydderet i en serveringsskål. Smak til med salt og pepper.
- 5 Purrepoteter, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er ferdigkokte. Ha purren og 1 ts smør i kjelen med potetene, og varm opp det hele på høy varme i omtrent 2 minutter, mens du vender det sammen. Krydre med salt og pepper.
- 6** Vel bekomme!

Tips fra kokken: Lag en fløyelsmyk potetmos av potetene, og server purren smørstekt til retten. Fisken kan også stekes i ovnen på 210 grader varmluft i omtrent 8 minutter.