



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt kveitefilet med potetpuré, balsamicobakte rødbeter, sprø grønnkål og eplesmørsaus

Potetpuré

350 g poteter

🏠 ½-1 dl melk

🏠 ½ ss smør

Balsamicobakte rødbeter og sprø grønnkål

2 stk rødbeter

1 pakke

balsamicovinaigrette

50 g strimlet grønnkål

🏠 1 ss olivenolje

Eplesmørsaus

1 stk norsk eple

½-1 pakke smørsaus

Pannestekt kveitefilet

325 g kveitefilet

m/skinn

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Potetpuré:** Skrell potetene, og kok dem i omtrent 20-25 minutter, til de er gjennomkokte.
- 3 **Balsamicobakte rødbeter og sprø grønnkål:** Skrell og kutt rødbetene i omtrent 2 cm tykke skiver. Fordel rødbetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn balsamicovinaigretten. Stek dem i ovnen i 20 minutter, til de er gjennomstekte. Ha grønnkålstrimlene i en bolle, og kna inn 1 ss olivenolje og litt salt.
- 4 **Eplesmørsaus:** Skyll og kutt eplet i små terninger. Ha smørsausen i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring. Hold sausen varm, og tilsett epleterningene rett før servering.
- 5 **Pannestekt kveitefilet:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Skjær skinnen av fisken, og krydre den med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 1-2 minutter på hver side.
- 6 **Balsamicobakte rødbeter og sprø grønnkål, fortsettelse:** Ta brettet med rødbetene ut av ovnen, og topp dem med grønnkålen. Stek det hele i ovnen i 5 minutter til, eller til grønnkålen er sprø. Snu grønnkålen en gang i løpet av steketiden for et enda sprøere resultat.
- 7 **Potetpuré, fortsettelse:** Sil vannet av potetene, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Tilsett ½ ss smør og ½-1 dl melk, litt etter litt, under omrøring, til du har en jevn puré. Bruk gjerne en miksmaster hvis du har. Krydre med salt og pepper.
- 8 God middag!

Tips fra kokken: Du kan enten koke, eller ovnsbake potetene sammen med rødbetene for å forenkle retten.