



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Pannestekt kveitefilet med potetpuré, balsamicobakte rødbeter og løk, servert med eplesmørsaus

## Potetpuré

350 g poteter  
🏠 ½-1 dl melk  
🏠 ½ ss smør

## Balsamicobakte rødbeter og løk

2 stk rødbeter  
1 stk sjalottløk  
1 pakke balsamicovinaigrette  
1 bunt bladpersille  
🏠 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 løk:** Skrell og kutt rødbetene i båter. Skrell og del sjalottløken i to på langs. Fordel rødbetene og løken utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn balsamicovinaigretten og 1 ss olivenolje. Stek det hele i ovnen i 20 minutter, til det er gjennomstekt. Skyll persillen og plukk bladene fra stilkene. Skill løklagene fra hverandre før servering, og vend persillen inn med grønnsakene..
- 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 **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.
- 7 God middag!

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