



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Panert lysing med ovnsbakte potetchunks, syltede grønnsaker og sennep- og dilldressing

## Ovnsbakte potetchunks

350 g poteter

## Agurksalat

½-1 stk agurk

½-1 stk rødløk

1 stk gulrot

3 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik <sup>B</sup>

2 ss sukker <sup>B</sup>

## Panert lysing

290 g panert lysing

## Sennep- og dilldressing

150 g yoghurt

1 pakke kryddermiks med sennep og dill

## Basisvarer

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte potetchunks:** Kutt potetene i 4 eller 6 biter, avhengig av størrelsen. Ha potetbitene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene midt i ovnen i 20-25 minutter, eller til de er møre.

3. **Agurksalat:** Skyll agurken, og skrell løken og gulroten. Kutt agurken, rødløken og gulroten i tynne skiver, og ha det i en serveringsskål (se tips). Rør inn 3 ss eddik, 2 ss sukker og litt salt.

4. **Panert lysing:** Legg fisken på brettet med potetene i ovnen når det gjenstår 10-15 minutter av potetenes steketid.

5. **Sennep- og dilldressing:** Rør sammen yoghurten og kryddermiksen i en skål. Spe med litt av laken fra agurksalaten, og smak til med salt og pepper.

6. Nyt måltidet!



## TIPS!

Bruk gjerne en grønnsaksskreller, ostehøvel eller mandolin til å lage lange, tynne bånd av agurken og gulrøttene.