



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

80 g pepperoni
1 stk sjalottløk
1 pakke pinjekjerner
🏠 2 ss smør*

Pannestekt torskefilet

300 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.

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

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ