



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitron- og soyabakt hyse med gulrotpuré, smørglasert purre, crispy grønnkål og krydderpoteter

Krydderpoteter

350 g poteter
½–1 pakke persillade
½ ss smør* ^B

Gulrotpuré

300 g gulrøtter
½–1 dl vann ^B

Smørglasert purre

1 stk purre
½ stk sitron
1 ss smør* ^B

Sitron- og soyabakt hyse

300 g hysefileter
½ stk sitron
½–1 pose glutenfri soyasaus

Crispy grønnkål

75 g strimlet grønnkål

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Krydderpoteter:** Del potetene i to, og kok dem i lettsaltet vann i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte. Hell vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Ha persilladen og ½ ss smør i kjelen, og varm opp på høy varme under omrøring i ett minutt.
3. **Gulrotpuré:** Skrell og del gulrøttene i mindre biter. Ha gulrotbitene i en kjele, og dekk dem med vann. Kok gulrøttene i omtrent 12 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil vannet av gulrøttene, men spar på 1 dl av kokevannet. Bruk en stavmikser eller blender, og kjør gulrøttene til en jevn puré. Spe med kokevannet, litt og litt, til gulrotpuréen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
4. **Smørglasert purre:** Del purren på langs, og skyll den godt innvendig. Kutt purren i 1 cm tykke skiver. Ha purren i en kjele, dekk den med vann, og kok den i 3 minutter. Sil vannet av purren, og tilsett 1 ss smør og saften fra halve sitronen. Varm forsiktig opp til smøret har smeltet. Bland sammen, og krydre med salt og pepper.
5. **Sitron- og soyabakt hyse:** Ha fisken i en ildfast form, og klem over saften fra resten av sitronen. Ha over soyasausen, og stek fisken midt i ovnen i 8–10 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
6. **Crispy grønnkål:** Ha kålen i en bolle, og vend inn litt olje og salt. Ta formen med fisken ut av ovnen når det gjenstår 4 minutter av fiskens steketid. Fordel kålen rundt fisken, og stek det hele ferdig i ovnen.
7. **Serverting:** Ha slyen fra den ildfaste formen over fisken ved servering.



Ha litt smør i gulrotpuréen.

* Du kan bytte ut inngrediensen mot et allernærslignende alternativ