



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 ^B
2 ss sukker ^B

Panert lysing

360 g panert lysing

Sennep- og dilldressing

150 g yoghurt
1 pakke kryddermiks med sennep og dill

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte potetchunks:** Skyll og 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 gylne.
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.



TIPS!

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