



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt hyse med potetmos, erter og smørsaus

Potetmos og smørsaus

500 g potetmos
1 pakke smørsaus

Gulrøtter og erter

2 stk gulrøtter
125 g grønne erter

Pannestekt hyse

300 g hysefileter
½ ss smør* ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Potetmos og smørsaus: Legg posene med potemos og smørsaus i en kjele, og dekk til med vann. Kok opp og la det småkoke i omtrent 15 minutter, eller til det er gjennomvarmt.

2. Gulrøtter og erter: Kok opp vann i en kjele, og skrell og kutt gulrøttene i skiver på skrå. Kok gulrøttene i omtrent 4 minutter, og ha ertene i vannet det siste minuttet.

3. Pannestekt hyse: Krydre fisken med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i omtrent 2 minutter på hver side, til den begynner å flake seg. Tilsett ½ ss smør mot slutten av steketiden, og bruk spiseskjeen til å øse smøret over fisken mens den steker.

4. Potetmos og smørsaus, fortsettelse: Ha potetmosen og sausen i hver sin serveringsskål. Smak til potetmosen med litt salt.