



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Pescado con salsa ajada – Stekt fisk med spanske grønnsaker og ajada-saus

## Spanske grønnsaker

300 g småpoteter  
1 stk gul paprika  
1 stk tomat  
1 bunt bladpersille  
150 g grønne bønner  
1 stk gul løk

## Ajada-saus

2 stk hvitløksfedd  
½ pakke røkt paprikakrydder  
½–1 pose hvitvinseddik 15ml  
½ dl olivenolje <sup>B</sup>

## Stekt fisk

300 g lyrfilet

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Kok opp lettsaltet vann i en kjele til bønnene.
2. **Spanske grønnsaker:** Skyll potetene, paprikaen, tomaten, persillen og bønnene, og skrell løken. Kutt paprikaen, tomaten og løken i båter og ha dem og potetene på et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olje, salt og pepper, og stek det hele i ovnen i 20 minutter.
3. **Ajada-saus:** Skrell og kutt hvitløken i skiver. Ha hvitløken og oljen (bruk en olivenolje som tåler å varmebehandles) i en liten kjele, og varm opp over lav varme. Varm oljen i noen minutter til hvitløken er lett gyllen. Ta kjelen fra varmen og la oljen avkjøles litt før det røkte paprikakrydderet og eddiken røres inn. Smak til med litt salt.
4. **Stekt fisk:** Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med litt salt, og stek den i omtrent 2 minutter på hver side, eller til den flaker seg lett.
5. **Spanske grønnsaker, fortsettelse:** Kok bønnene i vannet fra punkt 1 i 2 minutter. Plukk bladene fra persillestilkene og grovhakk halvparten. Vend bønnene og den hakkede persillen sammen med de ovnsbakte grønnsakene.
6. Server fisken med grønnsakene og potetene, og hell over litt av sausen. Pynt med resten av persillen.

## TIPS!

Eventuelle rester av oljen kan oppbevares i en tett beholder i kjøleskapet, og smaker digg på egg, pasta og risretter.