



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Panert lysing og pasta med ovnsbakte gulrøtter og spinat- og ostekrem

Panert lysing og gulrøtter

360 g panert lysing
300 g gulrøtter
½ ss smør* ^B

Pasta

200 g linguine
1 pakke grønne ertre

Spinat- og ostekrem

100 g spinat
1 pakke grønnsaksbuljong
1 pakke revet Grande Premium
1 dl vann ^B
½ ss smør* ^B

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Panert lysing og gulrøtter:** Skrell gulrøttene, del dem på langs og deretter i to på skrå. Ha gulrøttene i en ildfast form, krydre med litt salt og pepper og ha over ½ ss smør. Stek gulrøttene i ovnen i 10 minutter.
3. **Pasta:** Tilbered pastaen som anvist på pakken. Kok ertene i vannet med pastaen når det gjenstår 2 minutter av pastaens koketid. Sil av vannet, men la det være igjen 1 dl av pastavannet i kjelen.
4. **Panert lysing og gulrøtter, fortsettelse:** Ta formen med gulrøttene ut av ovnen, og vend rundt på dem. Legg fisken oppå gulrøttene, og stek det hele videre i ovnen i omtrent 12 minutter, eller til fisken er gyllen og gjennomvarm.
5. **Spinat- og ostekrem:** Skyll spinaten. Ha spinaten og buljongen i pastavannet fra punkt 3, og gi det et oppkok. La spinaten koke i 2 minutter, tilsett ½ ss smør og osten, og kjøp det hele sammen med en stavmikser til en jevn grønn krem. Smak til med salt og pepper.
6. Kutt fisken i skiver før servering, og topp pastaen med kremen, fisken og gulrøttene.

TIPS!

Vend gjerne spinat- og ostekremen inn med den ferdigkokte pastaen og ertene før servering.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivenslia alternativ