



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sprøpanert laks og potetkrem servert med purrepesto, syltet rødløk og gulbete

Potetkrem

350 g poteter
1–2 dl melk
🏠 1 ss smør*

Purrepesto

1 stk purre
1 stk hvitløksfedd
50 g spinat
½–1 pakke cashewnøtter
1 stk sitron
🏠 2 ss olivenolje

Sprøpanert laks

270 g laksefilet
1 pakke pankoa
½–1 dl melk
2 stk egg
🏠 30 g hvetemel
🏠 1 ss smør*

Syltede grønnsaker

½ stk rødløk
1 stk gulbete
🏠 1 dl vann
🏠 ½ dl eplesider-/hvitvins- eller rødvinseddik
🏠 3 ss sukker

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 bakepapir (kan sløyfes)
🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Potetkrem:** Skyll eller skrell potetene, og kok dem i usaltet vann i 20–25 minutter, til de er gjennomkokte. Hell vannet av potetene, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med 1 ss smør. Spe på med 1–2 dl melk, litt og litt, mens du rører, til potetkremen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
- 3 **Purrepesto:** Snitt purren på langs, og skyll den godt innvendig. Kutt purren i skiver, og ha den over i en ildfast form. Vend inn litt olje, salt og pepper, og bak purren i ovnen i omtrent 20 minutter. Skrell hvitløken og skyll spinaten.
- 4 **Sprøpanert laks:** Kutt hver av fiskestykkene i 2 på langs. Visp sammen eggene og ½ dl melk med en gaffel i en bolle. Ha melet på en tallerken sammen med litt salt og pepper, og pankoen på en annen. Vend fiskestykkene først i melet, deretter i eggeblandingen, og til slutt i paneringen. Legg fisken over på en tallerken.
- 5 **Syltede grønnsaker:** Skrell og kutt rødløken og beten i tynne skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, vend inn grønnsakene, og la dem trekke i laken frem til servering.
- 6 **Sprøpanert laks, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i 1 ss smør og litt olje. Stek fisken i 2–3 minutter på hver side, til den er gyllen og sprø.
- 7 **Purrepesto, fortsettelse:** Ha halvparten av den bakte purren over i et litermål sammen med spinaten, hvitløken, cashewnøttene og 2 ss olivenolje. Kjør det hele til en jevn krem med en stavmikser, og smak til med saft fra sitronen, salt og pepper.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ