



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sitron- og soyabakt hyseloin med gulrotpuré, smørglasert purre, crispy grønnkål og krydderpoteter

## Krydderpoteter

350 g poteter  
½–1 pakke persillade  
🏠 ½ ss smør\*

## Gulrotpuré

300 g gulrøtter  
🏠 ½–1 dl vann

## Smørglasert purre

1 stk purre  
½ stk sitron  
🏠 1 ss smør\*

## Sitron- og soyabakt hyseloin

300 g hysefileter  
½ stk sitron  
½–1 pose glutenfri soyasaus

## Crispy grønnkål

50 g strimlet grønnkål

🏠 salt  
🏠 pepper  
🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Krydderpoteter:** Del potetene i to, og kok dem i lettsaltet vann i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte. Hell vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Ha persilladen og ½ ss smør i kjelen, og varm opp på høy varme under omrøring i ett minutt.
- 3 **Gulrotpuré:** Skrell og del gulrøttene i mindre biter. Ha gulrotbitene i en kjele, og dekk dem med vann. Kok gulrøttene i omtrent 12 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil vannet av gulrøttene, men spar på 1 dl av kokevannet. Bruk en stavmikser eller blender, og kjør gulrøttene til en jevn puré. Spe med kokevannet, litt og litt, til gulrotpuréen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
- 4 **Smørglasert purre:** Del purren på langs, og skyll den godt innvendig. Kutt purren i 1 cm tykke skiver. Ha purren i en kjele, dekk den med vann, og kok den i 3 minutter. Sil vannet av purren, og tilsett 1 ss smør og saften fra halve sitronen. Varm forsiktig opp til smøret har smeltet. Bland sammen, og krydre med salt og pepper.
- 5 **Sitron- og soyabakt hyseloin:** Ha fisken i en ildfast form, og klem over saften fra resten av sitronen. Ha over soyasausen, og stek fisken midt i ovnen i 8–10 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 6 **Crispy grønnkål:** Hakålen i en bolle, og vend inn litt olje. Ta formen med fisken ut av ovnen når det gjenstår 4 minutter av fiskens steketid. Fordel kålen over fisken, og stek det hele ferdig i ovnen.
- 7 **Servering:** Ha slyen fra den ildfaste formen over fisken ved servering.

\* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ