



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hjemmelagde fiskepinner med potetkrem, sprø grønnkål og søt tomat- og løkkompott

Hjemmelagde fiskepinner

300 g seifilet
1 pakke panering
🏠 50 g hvetemel
🏠 1 stk egg
🏠 1 dl melk*
🏠 1 ss smør*

Potetkrem

350 g poteter
🏠 1 ss smør*
🏠 1-2 dl kokevann

Grønnsaker

2 stk gulrøtter
75 g grønnkål

Tomat- og løkkompott

1 stk gul løk
1 stk tomat
½-1 pakke balsamicovinaigrette
🏠 1 ts sukker

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Fiskepinner:** Kutt fisken i mindre stykker, gjerne på langs. Visp sammen egget og melken med en gaffel i en bolle. Ha melet på en tallerken sammen med litt salt og pepper, og paneringen på en annen. Vend fiskestykkene først i melet, deretter i eggeblandingen, og til slutt i paneringen. Legg fisken på en tallerken.
- 3 **Potetkrem:** Skrell og kutt potetene i to, og kok dem i usaltet vann i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte. Hell av vannet, men la 1-2 dl av vannet være igjen i kjelen. Tilsett 1 ss smør og pisk potetene glatte med en visp, eller i en blender. Potetkremen skal være litt klissete. Smak til med litt salt.
- 4 **Grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i tynne staver. Ha grønnkålen i en bolle, og vend inn litt olje, salt og pepper. Fordel gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i omtrent 10 minutter. Fordel grønnkålen over gulrotstavene, og stek det hele videre i omtrent 5 minutter, eller til grønnkålen er sprø.
- 5 **Tomat- og løkkompott:** Skrell og finhakk løken. Skyll og kutt tomaten i grove biter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i omtrent 2 minutter. Tilsett tomaten, og stek videre i omtrent 2 minutter, til løken er myk. Tilsett 1 ts sukker og balsamicovinaigretten, og stek det hele videre i 2-3 minutter, eller til væsken har kokt litt inn i grønnsakene. Ha kompotten over i en serveringsskål og smak til med salt og pepper.
- 6 **Fiskepinner, fortsettelse:** Skyll og varm opp stekepannen fra steg 5 til middels høy varme, og ha i 1 ss smør og litt olje. Stek fiskepinnene i 2-3 minutter på hver side, til de er gylne og sprø. La de hvile på litt kjøkkenpapir frem til servering.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ