

STEIKT STEINBIT MED SOMMARLEG POTETSTAPPE

Skinnfrie fiskestykke for steiking (her steinbit)

Poteter

Kvitløk (gjerne kinesisk, lettare å renske)

Sjalottløk

Raud chili

Vårløk

Smakspaprika

Olivenolje/smør/matfløyte, salt, pepar, sitron

Berekn mengdene etter kor mange du lagar til. Dei singelfrosne steinbitfiletane er ca 175 g, i snitt held det med ein per pers. Til 3 personar brukte eg 6 middels poteter, ein raud chili, ein stor kinesisk kvitløk, to banansjalottløk og ein par-tre vårløkar.

Potetmos: Finhakk løk og kvitløk og surr blankt i steikepanne, ha i vårløken heilt sist så den berre blir gjennomvarm og ikkje mister fargen. Kok potetene og lag ein lett potetmos med smør/olivenolje/ein skvett matfløyte (eller alt som eg gjorde). Smak gjerne til med litt pepar og vend i den blanka løken til sist.

Steik fisken med litt sitrondråpar, krydre med salt og pepar.

Skjer smakspaprikaen i passande bitar og fres dei raskt i olje på steikepanna for å få fram søtsmaken (og få med resten av smakane i steikepanna).

