

Stekt fiskefilet med gulrotpuré

Slik lager du pannestekt fiskefilet med gulrotpuré, aspargesbønner og poteter.

[← Tilbake til alle oppskrifter](#)

Antall barneporsjoner
2 porsjoner tilsvarer 1 voksenporsjon

-

8

+

Ingredienser

- 400 gram skinn- og benfri filet av hvit fisk
- 2 ss rugmel
- 1 ss matolje
- 1 ss smør eller margarin
- 4 stk gulrøtter
- 1 ss smør eller margarin
- 1 ts honning eller sukker
- 0,5 stk sitron
- 8 stk poteter
- 200 gram Aspargesbønner eller brekkbønner

[Skriv ut oppskriften](#) 

Framgangsmåte:

Sett først potetene til koking, de tar lengst tid, cirka 20-30 minutter. Legg fram det du behøver av råvarer og redskap. Begynn med å skrelle og kutte gulrøtter. Mens gulrøttene koker kan du sette over en kjele med vann til aspargesbønnene og forberede fisken ved å sjekke denne for ben, dele i porsjonsstykker, dryss på litt salt og eventuelt pepper. Dersom dere ikke har tilgang på fersk fisk kan også fryst fiskefilet brukes. Både sei, torsk, rødspette og lyr passer godt.

Gulrotpuré: kok gulrotbitene møre. Ta vare på kokevannet. Bruk stavmikser og mos gulrøttene med litt av kokevannet, smør, honning/sirup, sitron og en liten klype salt. Spe med kokevannet til du har fin purékonsistens. Smak til med eventuelt litt mer salt, sitron eller pepper.

Stekt fisk: vend fiskebitene i rugmel og legg de i varm panne med smør og olje. Fisken trenger bare et par minutters steking på hver side, til de blir gylne og sprø.

Gi bønnene et oppkok i lettsaltet vann rett før servering, maks ett minutt. Hell av vannet og skyll med litt kaldt vann så de holder seg sprø.

Server fisken med gulrotpuré, kokte poteter og dampede bønner.

Allergitilpasning:

- Cøliaki: bytt rugmelet med grov glutenfri melblanding.
- Melkeallergi: bytt smøret med melkefri margarin i puréen, bruk kun olje til steking av fisk.
- Sitrus: dropp sitron i puréen, smak eventuelt til med noen dråper epleedikk for syrlighetens skyld.
- Fiskeallergi: sjekk med foreldrene om det gjelder alle typer fisk. Tilby noe barnet tåler, eventuelt kylling eller kjøtt i stedet.

Tips til porsjonsstørrelsene:

I oppskriftene er 1 voksenporsjon regnet som 2 barneporsjoner. Dersom dere etter første uka opplever at mengden mat ikke passer helt til deres barnegruppe (for eksempel at det blir for mye mat til overs), så kan dere de neste ukene tilpasse oppskriftene til noe færre barn enn hva dere har i barnegruppen.

