Breiflabb med bacon, honningbakte grønnsaker og søtpotetpuré

Ingredienser



Pannestekt breiflabb med bacon:
♥ 800 g breiflabbfilet (se tips)
♥ 2 ts flaksalt
♥ 1 ss olivenolje
♥ 2 ss smør
♥ 100 g bacon
♥ frisk timian

Honningbakte grønnsaker:
♥ 3 gulrøtter
♥ 2 vårløk
♥ 200 g sukkererter
♥ 200 g brokkolini
♥ 250 g asparges
♥ 0,5 dl olivenolje
♥ 0,5 dl vann
♥ 5 ss flytende honning
♥ kvernet salt og pepper
♥ frisk timian

Søtpotetpuré:
♥ 1 kg søtpotet (skrelt vekt)
♥ 2 ss smør
♥ 2 ts flaksalt

Fremgangsmåte

Start med å gjøre klart tilbehøret slik at steking av breiflabbfiletene er noe du gjør helt til sist. Her startet jeg med å lage klar grønnsakene og satte dem i ovnen. Deretter lagde jeg søtpotetpuréen. Så startet jeg på fiskestykkene, som da ble ferdige omtrent samtidig med at jeg kunne ta grønnsakene ut av ovnen.

Honningbakte grønnsaker:
Rens grønnsakene og ha dem i en ildfast form. Drypp over olivenolje og vann, deretter godt med flytende honning. Kvern over salt og pepper. Vend litt rundt på grønnsakene slik at de blir jevnt dekket med olje og honning. Fordel over frisk timian.

Sett formen midt i ovnen ved 200°C og stek grønnsakene til de er helt møre, ca. 30 - 40 minutter (se tips).

Søtpotetpuré (se eget innlegg **HER**):
Skrell søtpotetene og skjær dem i mindre biter. Ha dem i en kjele. Fyll opp med vann og la søtpotetbitene småkoke til bitene er helt møre (ca. 15 minutter). Sil bort vannet.

Mos søtpotetene til en glatt puré med en stavmikser. Tilsett smøret og kjør det sammen med søtpotetpuréen. Smak til med flaksalt.

Pannestekt breiflabb med bacon:
Skjær fiskefileten i porsjonsstykker på ca. 200 gram. Dryss på litt flaksalt på begge sider.

Varm olje i en panne og legg i breiflabbfiletene. Stek fiskestykkene på middels varme så de får litt stekeoverflate på begge sider.

Senk varmen og tilsett smør og hakket bacon. Stek fiskestykkene videre, og øs jevnlig smøret over fiskestykkene. Jeg liker å legge lokk på pannen i noen av minuttene. Samlet steketid avhenger av hvor tykke fiskestykkene er, men det pleier å holde med ca. 3 minutter på hver side (totalt ca. 6 minutter, se tips).

Fordel over frisk timian. La fisken hvile i pannen i 3 - 5 minutter før servering.

Servering:
Server stekte breiflabbstykker varme og nystekte.

Start med å legg rikelig med varm søtpotetpuré på tallerkenen. Legg på den stekte breiflabben. Dander ovnsbakte grønnsaker på siden. Øs noe av smøret i pannen sammen med stekt bacon over fisken og grønnsakene. Pynt med litt timian.

Tips

♥ Jeg har her brukt fersk breiflabbfilet (uten ben). Beregn ca. 200 gram breiflabbfilet per porsjon. Det fine med breiflabbfilet er at når det store ryggbenet er fjernet, er resten av fiskekjøttet helt uten småben. Dersom du ikke har breiflabb, kan denne middagen også lages med annen type fisk, slik som **skrei (torsk)**.

♥ Lag tilbehøret klart på forhånd og hold det varmt, slik at du kan servere måltidet raskt etter at fisken er ferdigstekt. Fisken kan med fordel hvile i pannen i opp til 5 minutter etter at den er ferdigstekt, men så bør den serveres.

♥ Honningbakte grønnsaker:
Steketiden er veiledende, så følg med. Hvis du ser at grønnsakene er ferdige, kan du dekke over formen med aluminiumsfolie og slå av varmen på ovnen. Da kan grønnsakene stå slik i ettervarmen og holder seg varme til du er klar til å servere dem.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/breiflabb-med-bacon-honningbakte-gronnsaker-og-sotpotetpure