

Pannestekt breiflabb med tomatolje, spinat og ovnsbakt Gulløye

Trine ;)



Vi har fått en ny og fin fiskebutikk på et av shoppingsentrene i nærheten, og da jeg fikk øye på disse deilige breiflabbfiletene var det ingen tvil om at de skulle få være med hjem. Og det på en helt vanlig mandag. Nå er det ikke sånn at breiflabb er vanlig mandagsmat hos oss, men det er mye å feire for tiden, og mandager er også «fridag» og da er det vel lov å kose seg litt ekstra?

Breiflabb er «havets indrefilet» og den blir mør og saftig dersom du ikke steker den for lenge og ved for høy temperatur. Som tilbehør serverte jeg blant annet Gulløyepoteter. Gulløye er en gammel potetsort som dyrkes nord for polarsirkelen, hvor den trives i kjølig klima og sollys døgnet rundt i store deler av vekstsesongen. Gulløye vant også en pris under «[Det norske måltid](#)» i fjor (hvor jeg jo fikk prisen «[Årets matgleder](#)»). Sammen med sautert spinat og en deilig tomatolje ble dette en skikkelig høydare!

Hvis du vil ha en mer hverdagslig variant av denne retten kan du bytte ut breiflabben med torsk, sei eller annen hvit fisk. Gulløye kan selvsagt erstattes med andre poteter. Til to porsjoner trenger du omtrent:

Fisken

- 400 gram breiflabbfilet, i porsjonsstykker
- smør og olje til steking
- 1-2 hvitløksfedd
- litt sitronsaft
- salt og nykvernet sort pepper

Tomatolje

- 1/2-1 dl olivenolje
- 2-3 soltørkede tomater, i biter
- 1 plommetomat, flådd og delt i biter
- 1 ss pinjekjerner, ristet i tørr panne
- litt frisk basilikum, finsnittet
- salt og pepper

Ovnsbakte poteter

- poteter, delt i to på langs (feks Gulløye)
- olivenolje
- maldonsalt

Spinaten

- ca 200 gram (baby)spinat, rensset og skylt
- 1 liten rødløk, i tynne båter
- smør
- salt og pepper



Begynn med potetene. Skrell eller vask potetene godt og del dem i to på langs. Legg potetene på bakepapirkledt stekebrett eller i en ildfast form, med snittsiden opp. Ringle over olivenolje og krydre med maldonsalt og eventuelt nykvernet sort pepper. Stekes midt i ovnen ved 225 grader i 30-40 minutter, til potetene er møre og fine. Snu potetene etter omtrent 15 minutter steketid. Steketiden vil variere etter bla størrelsen på potetene du benytter.



Bland sammen ingrediensene til tomatoljen. Smak til med salt og pepper.

Krydre fiskebitene med salt og pepper, og stek dem raskt på middels høy varme på begge sider i litt nøytral olje. La hvitløksfeddene steke med. Skru ned varmen, tilsett en skje smør i panna, og drypp litt sitronsaft over filetene og stek fisken ferdig, i ca 2-3 min på hver side. Øs gjerne litt av olje/smørblendingen over fisken underveis. Det er viktig å la fisken hvile i 4-5 min, etter at den er ferdigstekt, for da blir den saftigere.

Rens og skyll spinaten. Fres rødløken i litt smør, til den blir blank og myk. Tilsett spinaten og la den surre med til den såvidt faller sammen. Krydre med salt og pepper.



Anrett fisken oppå spinaten og drypp tomatoljen over. Server potetene som tilbehør.

Enjoy!

[Print PDF](#)

