



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Panert seifilet med grønne erter, poteter og løksjy

Kokte poteter og grønnsaker

350 g poteter
200 g gulrøtter
125 g grønne erter

Panert fisk

1 stk egg
75 g panering
325 g seifilet
4 ss hvetemel ^B
1 ss margarin ^B

Løksjy

1 stk gul løk
1 ss margarin ^B
½ ss hvetemel ^B
1 ss soyasaus ^B
3 dl vann ^B

Tilbehør

¼ stk sitron

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Seifilet: 150 g Grønnsaker:
150 g Kokt potet: 150 g
Løksjy: 2 ss Energiinnhold:
ca. 490 kcal.

- 1. Kokte poteter og grønnsaker:** Skyll potetene. Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2. Panert fisk:** Visp sammen eggene med en gaffel i en bolle. Ha 5 ss hvetemel på en tallerken, og paneringen på en annen. Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Krydre fisken med salt og pepper. Vend fisken først i melet, så i eggene, og til slutt i paneringen. Legg fisken på en tallerken. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i 1–2 ss margarin. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side, til den er gyllen og sprø.
- 3. Kokte grønnsaker og grønnsaker, fortsettelse:** Skrell og kutt gulrøttene i to på langs, og så i skiver på skrå. Kok gulrøttene i vannet sammen med potetene de siste 3–4 minuttene av potetenes koketid, og tilsett ertene når det gjenstår omtrent 2 minutter. Hell av vannet, og dekk kjelen med et lokk.
- 4. Løksjy:** Skrell og kutt løken i skiver. Varm opp en vid kjele til middels til høy varme, og ha i 1 ss margarin. Stek løken i 8–10 minutter, til den er gyllen. Rør inn ½ ss hvetemel, 1 ss soyasaus og 3 dl vann (se tips). Kok opp, og la løksjyen småkoke i minst 5 minutter. Smak til med soyasaus, salt og pepper.
- 5. Tilbehør:** Del sitronen i båter, og server båtene til retten.



TIPS!

For en glutenfri løksjy kan du tilsette maisstivelse/maisenna istedenfor hvetemel. Fisken kan også vendes i maistivelse. Tilsett litt grønnsak- eller kyllingbuljong i løksjyen for mer smak.