



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sprøpanert sei med stekt sommerkål, ramsløkaioli og syltet rødløk

Sprøpanert sei og ovnsbakte poteter

350 g poteter
330 g tempurasei

Stekt sommerkål og erter

½ stk sommerkål
125 g grønne erter

Til servering

1 pakke aioli med ramsløk
1 pakke syltet rødløk

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

smør ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Sprøpanert sei og ovnsbakte poteter:** Del potetene i to, og fordel dem utover et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomstekte. Legg den panerte fisken på brettet når det gjenstår omtrent 10 minutter av steketiden.
3. **Stekt sommerkål og erter:** Del sommerkålen i 2 båter gjennom stilkfestet. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje og smør. Stek kålbåtene i 2–3 minutter på hver side til de får en gyllen farge. Tilsett ertene det siste minuttet. Krydre med litt salt og pepper.
4. **Til servering:** Server ramsløkaiolien og den syltede rødløken til retten.