



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt seifilet med kapers, sitron, kokte poteter og grønn salat

Kokte poteter
350 g poteter

Grønn salat
1 stk sjalottløk
1 stk tomat
100 g restaurantsalat
½ ss eplesider- eller
hvitvinseddik ^B
½ ss olivenolje ^B

Stekt seifilet med kapers og sitron

325 g seifilet
½ stk sitron
1 glass kapers
3 ss hvetemel ^B
2 ss smør ^B

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

- 1. Kokte poteter:** Kok potetene i omtrent 25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2. Grønn salat:** Skrell og kutt sjalottløken i tynne skiver. Skyll og kutt tomaten i store biter. Skyll salaten. Ha ½ ss eddik og ½ ss olivenolje i en serveringsskål, og krydre med litt salt og pepper. Vend tomaten, løken og salaten inn i dressingen.
- 3. Stekt seifilet med kapers og sitron, forberedelse:** Ha 3 ss mel på en tallerken. Krydre fisken med salt og pepper, og vend den i melet. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i omtrent 2 minutter på hver side.
- 4. Stekt seifilet med kapers og sitron:** Skyll den halve sitronen, og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Kutt sitronen i båter. Hell laken av kapersen.
- 5. Stekt seifilet med kapers og sitron, fortsettelse:** Ha 2 ss smør, kapersen og skallet fra sitronen i stekepannen med fisken, og skru ned til lav varme (se tips). Øs sitronsmøret og kapersen over fisken i omtrent 2 minutter, til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 6. Servering:** Server sitronbåtene til retten.
- 7. God middag!**

TIPS!

Kutt skallet av sitronen, og kutt fruktkjøttet i små terninger. Vend sitronterningene inn i smøret for en ekstra frisk smak.