



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Seifilet med stekt løk, hvit saus og gulrøtter

## Kokte poteter og gulrøtter

350 g poteter  
400 g gulrøtter

## Stekt løk

2 stk gule løk  
1 ss smør <sup>B</sup>  
1 ss olje <sup>B</sup>  
1 ts sukker <sup>B</sup>

## Seifilet

325 g seifilet  
1 ss smør <sup>B</sup>  
1 ss olje <sup>B</sup>  
2 ss hvetemel <sup>B</sup>

## Bechamelsaus

250 g bechamelsaus  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Kokte poteter og gulrøtter:** Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Skrell og kutt gulrøttene i staver. Kok gulrøttene med potetene de siste 5 minuttene av koketiden.
- 2. Stekt løk:** Skrell og kutt løken i skiver. Varm opp en stekepanne eller kjele til middels varme, og ha i 1 ss smør, 1 ss olje og 1 ts sukker. Ha i løken når det freser i pannen, og legg på et lokk. Stek løken i 10–12 minutter, eller til den er gyllen. Vend på løkskivene 3–4 ganger underveis. Smak til med salt og pepper. Ha løken over på en tallerken.
- 3. Seifilet:** Varm opp stekepannen fra punkt 2 til middels høy varme, og tilsett 1 ss olje og 1 ss smør. Vend fisken i 2 ss hvetemel, og stek den i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Krydre med salt og pepper.
- 4. Bechamelsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 5. God middag!**