



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 ^B
1 ss olje ^B
1 ts sukker ^B

Seifilet

325 g seifilet
1 ss smør ^B
1 ss olje ^B
2 ss hvetemel ^B

Bechamelsaus

250 g bechamelsaus
salt ^B
pepper ^B

^B 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!**