



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Seifilet med smørdampet kål og bacon, eple og ponzusmør

Ovnsbakte poteter

350 g poteter

Seifilet

325 g seifilet

Ponzusmør

½-1 bit ingefær

½-1 pakke ponzusaus

2-3 ss smør ^B

Smørdampet kål med bacon og eple

1 stk grønt eple

200 g delt kinakål

150 g baconterninger

½ dl vann ^B

1 ss smør ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte poteter:** Skyll og kutt potetene i tynne båter. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 15-18 minutter, eller til de er gjennomstekte.

3. **Seifilet:** Legg fisken i en smurt ildfast form, og krydre med litt salt. Stek fisken i ovnen de siste 8-12 minuttene av potetenes steketid, eller til fisken er gjennomstekt og flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

4. **Ponzusmør:** Skrell og finriv ingefæren på et rivjern. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i 2-3 ss smør. Kok smøret i omtrent 4 minutter, eller til det er nøttebrunt. Pass på at smøret ikke brenner seg. Tilsett ponzusausen, og smak til med ingefæren. Hell ponzusmøret over fisken ved servering.

5. **Smørdampet kål med bacon og eple:** Skyll og kutt eplet i båter og kinakålen i strimler. Varm opp en tørr stekepanne til høy varme, og stek baconet i 2-3 minutter, til det er gyllent. Tilsett kålen, ½ dl vann, 1 ss smør og litt salt. La det dampe i 2-3 minutter, og vend litt rundt på kålen underveis. Ha i eplebåtene det siste minuttet.