



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 <sup>B</sup>

**Smørdampet kål med bacon og eple**  
1 stk grønt eple  
200 g delt kinakål  
150 g baconterninger  
½ dl vann <sup>B</sup>  
1 ss smør <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte poteter:** Skyll og kutt potetene i 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.