



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15-20 min    👤 2 porsjoner

OH\_0028-2

# Sprøpanert sei med grønn potetsalat og remulade

## Grønn potetsalat

300 g småpoteter  
125 g grønne erters  
½ stk gul løk  
1 stk gul paprika  
50 g ruccola  
1 pakke sennepsvinaigrette

## Sprøpanert sei

330 g tempurasei

## Tilbehør

½ pakke remulade

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Grønn potetsalat:** Kok potetene i omtrent 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte. Kok ertene sammen med potetene når det gjenstår omtrent 2 minutter av potetenes koketid.
- 2. Grønn potetsalat, fortsettelse:** Skrell løken. Skyll og rens paprikaen, og kutt løken og paprikaen i tynne skiver. Skyll og tørk ruccolaen. Hell vannet av potetene og ertene. Del potetene i to. Ha potetene, ertene, løken, paprikaen og ruccolaen i en salatbolle, og vend inn sennepsvinaigretten. Smak til med salt og pepper.
- 3. Sprøpanert sei:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side.
- 4. Tilbehør:** Server remuladen til retten.

## TIPS!

Hvis du foretrekker stekte grønnsaker, kan du steke grønnsakene som skal i potetsalaten. Klem gjerne litt sitronsaft over fisken. Det er også godt med dill og gressløk i potetsalaten, hvis du har det hjemme.