



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sprøbakt seifilet med ovnsbakte poteter, kålsalat og eple- og estragondressing

Ovnsbakte båtpoteter
350 g poteter

Sprøbakt seifilet
330 g tempurasei

Eple- og estragondressing
1 stk hvitløksfedd
1 bunt estragon
150 g yoghurt naturell
1 pakke lettmaiones
1 stk grønt eple

Kålsalat
½ stk sommerkål
½ stk sitron
1 stk gulrot
½ ts salt ^B
1 ts sukker ^B

Til servering
½ stk sitron

salt ^B
pepper ^B
olje ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte båtpoteter:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetbåtene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene nederst i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Sprøbakt seifilet:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir. Stek fisken midt i ovnen i 12–15 minutter, eller til den er gyllen og sprø.
4. **Eple- og estragondressing:** Skrell hvitløken. Skyll og dra estragonbladene av stilkene. Ha bladene i et litermål sammen med yoghurten, majonesen og hvitløken. Kjør det sammen med en stavmikser. Skyll og kutt eplet i små terninger. Ha dressing i en skål og vend inn epleterningene. Smak til med salt og pepper.
5. **Kålsalat:** Kutt kålen i tynne strimler. Skrell og skjær lange bånd av gulroten med en mandolin eller skreller (se tips). Ha kålen og gulroten i en serveringsskål og kna det sammen med ½ ts salt, til kålen mykner. Vend deretter inn saften fra halve sitronen, 1 ts sukker og litt pepper.
6. **Til servering:** Kutt resten av sitronen i båter, og server til retten. Vel bekomme!



TIPS!

Du kan også rive gulrøttene på den grove siden av et rivjern.