



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sprøpanert sei med stekt sommerkål, remulade og syltet rødløk

Sprøpanert sei og ovnsbakte poteter

300 g småpoteter
330 g tempurasei

Syltet rødløk

1 stk rødløk
1 dl vann ^B
½ dl eplesider-/hvitvins- eller rødvinseddik ^B
3 ss sukker ^B

Stekt sommerkål og erter

½ stk sommerkål
125 g grønne erter

Til servering

1 pakke remulade

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

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

2. **Sprøpanert sei og ovnsbakte poteter:** Fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i omtrent 18 minutter, eller til de er gjennomstekte. Legg den panerte fisken på brettet når det gjenstår omtrent 10 minutter av steketiden.

3. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La løken trekke i laken frem til servering.

4. **Stekt sommerkål og erter:** Del sommerkålen i 2 båter gjennom stilkfestet. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje og smør. Stek kålbåtene i 2-3 minutter på hver side til de får en gyllen farge. Tilsett ertene det siste minuttet. Krydre med litt salt og pepper.

5. **Til servering:** Server remuladen til retten (se tips).



TIPS!

Spe gjerne remuladen ut med litt av syltelaken fra rødløken for en litt løsere dressing.