



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sprøbakt seifilet med ovnsbakte poteter, spisskålsalat 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

**Spisskålsalat**  
½ stk spisskål  
½ stk sitron  
1 stk gulrot  
½ ts salt <sup>B</sup>  
1 ts sukker <sup>B</sup>

**Til servering**  
½ stk sitron

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

<sup>B</sup> 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. **Spisskålsalat:** Kutt spisskålen 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.