



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sprøpanert seifilet med ovnsbakte gulrøtter, råkostsalat, dill og epleremulade

## Ovnsbakte poteter og gulrøtter

350 g poteter  
2 stk gulrøtter  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Sprøpanert seifilet

330 g tempurasei

## Syrlig kål- og rødløksalat

300 g hodekål  
½ stk rødløk  
1 bunt dill  
½ stk sitron  
1 ts sukker <sup>B</sup>

## Epleremulade

1 stk norsk eple  
½–1 pakke remulade

## Tilbehør

½ stk sitron

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

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Fisk: 125 g Potet: 150 g  
Grønnsaker: 150 g Dressing: 1  
ss Energiinnhold: ca. 510  
kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte poteter og gulrøtter:** Skyll og kutt potetene i båter. Skrell og kutt gulrøttene i staver. Fordel potetene og gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre.

3. **Sprøpanert seifilet:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir. Stek fisken i ovnen i 10–12 minutter, til fisken er sprø.

4. **Syrlig kål- og rødløksalat:** Skyll og kutt hodekålen i tynne skiver. Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Skyll, rist og grovhakk dillen. Ha kålen, løken og dillen over i en salatbolle. Vend inn 1 ts sukker, saften fra den halve sitronen, salt og pepper. Smak til med mer sukker og saft fra sitronen om ønskelig.

5. **Epleremulade:** Skyll og kutt eplet i små terninger. Bland remuladen og eplet i en serveringsskål.

6. **Tilbehør:** Kutt resten av sitronen i båter, og server sitronbåtene til retten.

7. God middag!



## TIPS!

Du kan også pannesteke rødløken og hodekålen om det frister mer. Strø da dillen over retten ved servering.