



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Paneret sej med honningbagt spidskål og gulerodscreme

Kartofler

400 g kartofler, små

Honningbagt spidskål

½ stk spidskål

½ spsk honning

Gulerodscreme

2 stk gulerødder

½ stk skalotteløg

½ pk estragon, frisk

1 tsk hvidvinseddike

2 spsk vand ^b

½ spsk smør ^b

½ spsk olivenolie ^b

Paneret sej

2 stk hvid fisk (har været frosset)

1 pose rasp

Servering

50 g rucola salat

Det skal du selv have

olie ^b

salt ^b

peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
2. **Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
3. **Ovnbagte grøntsager:** Skræl og skær gulerødderne i mindre stykker. Pil og skær skalotteløg i både. Skær spidskålen i både. Læg det adskilt på en bageplade med bagepapir. Dryp olivenolie over grøntsagerne og krydr salt. Kom honning over spidskålen. Bag i ovnen ca. 15 min.
4. **Paneret sej:** Krydr fisken med salt og friskkværnet peber. Hæld rasp på en tallerken og vend fisken rundt i det. Varm lidt olie op i en pande og steg fisken ca. 2 min. på hver side til den er gennemstegt.
5. **Gulerodscreme:** Pluk estragonbladene af stilken. Læg de bagte gulerødder og løg i en blender. Tilsæt smør, olivenolie, estragon, hvidvinseddike og vand. Blend til en creme. Smag til med salt og friskkværnet peber.
6. **Servering:** Servér stegt sejfilet med spidskål, rucola, gulerodscreme og kogte kartofler.