



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt seifilet med kokte poteter, dampet kål og grønne erter, servert med karriremulade

Kokte poteter

300 g småpoteter

Karriremulade

½–1 pakke remulade

½ pakke karri

½ stk sitron

Stekt seifilet

300 g seifilet

Dampet kål og grønne erter

200 g delt kinakål

125 g grønne erter

Til servering

½ stk sitron

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 smør

- 1 Kokte poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2 Karriremulade:** Ha remuladen i en skål, og bland inn ønsket mengde av karrien. Smak til med litt saft fra sitronen. Spe på med litt vann hvis du synes sausen blir for tykk.
- 3 Stekt seifilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Skyll og tørk fisken, og krydre den med salt og pepper. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Fisken er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 4 Dampet kål og grønne erter:** Skyll og kutt kinakålen i tynne strimler. Varm opp en stor stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og smør. Stek kålen i 2–3 minutter. Tilsett de grønne ertene det siste minuttet. Smak til med salt og pepper.
- 5 Til servering:** Kutt resten av sitron i båter og server sitronbåtene til retten. Vel bekomme!