



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt seifilet i crème fraîche-saus og lun potetsalat med eple, servert med syltet agurk

Lun potetsalat med eple

350 g poteter
½–1 pakke
sennepsvinaigrette
1 stk norsk eple

Syltet agurk

1 pakke kryddermiks
med sennep og dill
½–1 stk agurk
½–1 stk rødløk
🏠 ½ ts salt
🏠 3 ss eddik 7 %
🏠 3 ss sukker
🏠 1 dl vann

Stekt seifilet i crème fraîche-saus

300 g seifilet
75–150 g lett crème
fraîche
🏠 1 dl hvetemel
🏠 ½ dl vann

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

- 1 Lun potetsalat med eple:** Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Skyll og del eplet i terninger. Ha eplet og sennepsvinaigretten i en bolle.
- 2 Syltet agurk:** Ha ½ ts salt, 3 ss eddik, 3 ss sukker, kryddermiksen og 1 dl vann i en kjele. Kok på høy varme, til sukkeret er løst opp. Skyll agurken og skrell rødløken. Kutt løken og agurken i skiver. Legg løken og agurken lagvis i et sylteglass eller en serveringsskål. Hell over den varme laken, og la det hele stå på benken frem til servering.
- 3 Stekt seifilet i crème fraîche-saus:** Tørk og krydre fisken med salt og pepper. Vend fisken i 1 dl hvetemel. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i omtrent 2 minutter på hver side, og legg den over på en tallerken.
- 4 Stekt seifilet i crème fraîche-saus, fortsettelse:** Ha ½ dl vann og crème fraîche i stekepannen, og rør sammen til en saus. Ha fisken over i sausen. Gi fisken og sausen et raskt oppkok, og ta stekepannen av varmen.
- 5 Lun potetsalat med eple, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er ferdigkokte, og skyll dem raskt i kaldt vann. Del potetene i skiver. Ha potetene i bollen med epleterningene og sennepsvinaigretten, og smak til med salt og pepper.
- 6 Med ønske om et godt måltid!**

Tips fra kokken: Oppbevar eventuelle rester av den syltede agurken i kjøleskapet. Der holder den seg godt i 1 uke.