



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Seifilet med fløtestuet spisskål, karamellisert løk og kokte poteter

Kokte poteter

300 g småpoteter

Seifilet med fløtestuet spisskål

1 bit spisskål

300 g seifilet

150 g matfløte

1 pakke

grønnsaksbuljong

125 g grønne ertre

½ stk sitron

🏠 ½–1 ts hvetemel

Karamellisert løk

1 stk gul løk

🏠 ½ ss smør

🏠 ½ ss sukker

Tilbehør

½ stk sitron

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Kokte poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i omtrent 18–20 minutter, eller til de er gjennomkokte (se tips).
- 2 Seifilet med fløtestuet spisskål:** Kutt spisskålen i tynne strimler. Krydre fisken med litt salt og pepper. Varm opp en stor stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek spisskålen i 2–3 minutter, til den er litt myk. Rør inn ½–1 ts hvetemel. Tilsett fløten, grønnsaksbuljongen og ertene, og kok opp under omrøring. Smak til med salt og saft fra sitronen. Legg fiskestykkene i stekepannen, og trykk dem litt ned i sausen. Ha på lokk, og la det hele småkoke i 3–4 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 3 Karamellisert løk:** Skrell og kutt løken i skiver. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i 2–3 minutter. Skru ned til middels varme, og tilsett ½ ss smør og ½ ss sukker. Stek videre i 2–3 minutter til, eller til løken er gyllen.
- 4 Servering:** Topp fisken med den karamelliserte løken. Kutt resten av sitronen i båter, og server båtene til retten.

Tips fra kokken: Skyll sitronen. Finriv skallet på et rivjern, og bland det og 1 ss smør i de ferdigkokte potetene for ekstra god smak.