



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt seifilet med grønnkålspoteter, dillstekte rotgrønnsaker og rødvinssaus

Grønnkålspoteter

350 g poteter
75 g strimlet grønnkål

Dillstekte rotgrønnsaker

2 stk gulrøtter
300 g kålrot
½ bunt dill
🏠 ½ ss smør*

Rødvinssaus

1 pakke rødvinssaus

Pannestekt seifilet

300 g seifilet

Servering

½ bunt dill

- 🏠 bakepapir (kan sløyfes)
- 🏠 olje
- 🏠 salt
- 🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Grønnkålspoteter:** Skyll og kutt potetene i skiver. Ha potetskivene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 3 **Dillstekte rotgrønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene og kålroten i jevnstore terninger. Skyll og tørk dillen, og grovhakk halvparten. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek rotgrønnsaksterningene i omtrent 15 minutter. Vend inn den grovhakkede dillen og ½ ss smør mot slutten av steketiden, og krydre med salt og pepper.
- 4 **Rødvinssaus:** Ha sausen i en liten kjele, og varm den opp på middels varme.
- 5 **Grønnkålspoteter, fortsettelse:** Ta ut potetene fra ovnen, og vend inn grønnkålstrimlene. Stek potetene og grønnkålen videre i ovnen i omtrent 5 minutter.
- 6 **Pannestekt seifilet:** Skyll og tørk fisken, og krydre den med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 2–3 minutter på hver side.
- 7 **Servering:** Plukk resten av dillen fra stilkene, og pynt retten med dillen ved servering.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ

Tips fra kokken: Rotgrønnsakene kan stekes i ovnen sammen med potetene hvis du ønsker en enklere tilberedning.