



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Seifilet med smørdampet kinakål og bacon, eple og ponzusmør

Kokte småpoteter
300 g småpoteter

Seifilet
300 g seifilet

Ponzusmør
½–1 bit ingefær
½–1 pakke ponzusaus
2–3 ss smør* ^B

Smørdampet kinakål med bacon og eple
1 stk norsk eple
300 g delt kinakål
150 g baconterninger
½ dl vann ^B
1 ss smør* ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Kokte småpoteter:** Kok potetene i omtrent omtrent 18 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Seifilet:** Legg fisken i en smurt ildfast form, og krydre med litt salt. Stek fisken i ovnen i 8–12 minutter, eller til den er gjennomstekt.
4. **Ponzusmør:** Skrell og finriv ingefæren på et rivjern. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i 2–3 ss smør. Kok smøret i omtrent 4 minutter, eller til det er nøttebrunt. Pass på at smøret ikke brenner seg. Tilsett ponzusausen, og ha i ønsket mengde ingefær. Hell ponzusmøret over fisken ved servering.
5. **Smørdampet kinakål med bacon og eple:** Skyll og kutt eplet i båter og kinakålen i strimler. Varm opp en tørr stekepanne til høy varme, og stek baconet i 2–3 minutter, til det er gyllent. Tilsett kålen, ½ dl vann, 1 ss smør og litt salt. La det dampe i 2–3 minutter, og vend på kålen underveis. Vend inn eplebåtene det siste minuttet.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ



TIPS!

Fisken kan pannestekes, og da trenger du ikke sette på ovnen.