



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sprøpanert seifilet med kokte poteter, smørstekt blomkål og eple- og ramsløkdressing

Kokte småpoteter

300 g småpoteter

Sprøpanert seifilet

330 g tempura sei

Eple- og ramsløkdressing

½–1 stk rødt eple

1 pakke aioli med

ramsløk

½ stk sitron

Smørstekt blomkål

½–1 stk blomkål

🏠 ½ ss smør

Servering

½ stk sitron

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Kokte poteter:** Ha potetene i en kjele, og dekk dem med lettsaltet vann. Kok opp under lokk, og la potetene småkoke på lav varme i 15–18 min, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Sprøpanert seifilet:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir. Stek fisken midt i ovnen i 12–15 minutter, eller til den er gyllen og sprø.
- 4 **Eple- og ramsløkdressing:** Skrell eller skyll eplet, og kutt det i små terninger. Bland sammen ramsløkaiolien og epleterningene i en skål, og smak til med saft fra sitronen, salt og pepper.
- 5 **Smørstekt blomkål:** Del blomkålen i små buketter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek blomkålbukettene i 6–8 minutter, til de er gylne og møre. Tilsett ½ ss smør det siste minuttet av steketiden, og krydre med salt og pepper (se tips).
- 6 **Servering:** Kutt resten av sitronen i båter, og server båtene til retten.

Tips fra kokken: Vend blomkålen i litt olje, salt og pepper, og stek den i ovnen sammen med fisken for å spare tid og oppvask.