



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sprøpanert sei med reddik- og dillsalat og blomkål, servert med kremet hvitløkssaus

Poteter og grønnsaker

350 g poteter
150 g brokkoli- og blomkålbuketter
125 g grønne erter

Reddik- og dillsalat

½-1 stk rødløk
1 pakke reddiker
½ pakke dill
1 stk sitron

Sprøpanert sei

330 g tempurasei

Kremet hvitløkssaus

1 stk hvitløksfedd
½ pakke grønnsaksbuljong
150 g crème fraîche
½ pakke dill
½ stk sitronskall
🏠 ½ dl vann

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm stekeovnen opp til 220 grader varmluft.
- 2 **Poteter og grønnsaker:** Ha potetene i en kjele og dekk dem med vann. Ha i litt ekstra vann, slik at det er plass til grønnsakene. Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Kok brokkoli- og blomkålbukettene sammen med potetene de siste 3 minuttene av koketiden. Ha ertene i vannet det siste minuttet av koketiden.
- 3 **Reddik- og dillsalat:** Skrell og finhakk rødløken. Skyll og kutt reddikene i tynne skiver. Skyll, rist og finhakk hele dillen. Stilkene skal brukes i punkt 5. Skyll sitronen og finriv skallet, kun det gule, på et rivjern. Ha rødløken og reddikene i en skål og bland inn bladene av den finhakkede dillen, og skvis over saften fra sitronen. Bland godt og krydre med litt salt.
- 4 **Sprøpanert sei:** Fordel fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er gjennomvarm.
- 5 **Kremet hvitløkssaus:** Skrell og finhakk hvitløksfeddet. Varm opp en liten kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek hvitløken i omtrent 1 minutt. Rør inn grønnsaksbuljongen, crème fraîche og ½ dl vann. Kok opp og tilsett de finhakkede dillstilkene og sitronskallet fra punkt 3, og smak til med salt og pepper.
- 6 God middag!