



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Tempurapanert sei med kokte grønnsaker, poteter og karriremulade

## Kokte poteter

350 g poteter

## Tempurapanert sei

330 g tempurasei

## Kokte grønnsaker

½-1 stk blomkål  
125 g grønne ert

## Karriremulade

1 pakke remulade  
1 pakke karri

## Til servering

1 stk sitron

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 salt

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft, og kok opp to kjeler med lettsaltet vann til potetene og grønnsakene.
- 2 **Kokte poteter:** Del potetene i to, og kok dem i 18-20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Tempurapanert sei:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek fisken midt i ovnen i 10-15 minutter, til den er gyllen og sprø.
- 4 **Kokte grønnsaker:** Del blomkålen i buketter, og kok dem i 4-5 minutter. Tilsett de grønne ertene når det gjenstår 2 minutter av koketiden.
- 5 **Karriremulade:** Bland sammen remuladen og ønsket mengde av karrien i en serveringsskål (se tips).
- 6 **Til servering:** Del sitronen i båter og server til retten. God middag!

**Tips fra kokken:** Smak gjerne til karriremuladen med litt sitronsaft.