



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt seifilet med bakt rødbetebulgur, soya- og ingefærsaus med appelsin og ruccola

Bakt rødbetebulgur

2 stk rødbeter
½ pakke kryddermiks med fennikel og pepper
125 g bulgur
1 pakke grønnsaksbuljong
🏠 1 ss olivenolje

Soya- og ingefærsaus med appelsin

1 stk sjalottløk
1 stk appelsin
1 pakke soya- og ingefærsaus
🏠 2 ss smør

Pannestekt seifilet

325 g seifilet

Ruccola

50 g ruccola

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Bakt rødbetebulgur:** Skrell og kutt rødbetene i terninger. Fordel rødbeteterningene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek rødbetene i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til de er gygne og møre. Krydre rødbeteterningene med kryddermiksen de siste 3 minuttene av steketiden. Tilbered bulguren som anvist på pakken.
- 3 **Soya- og ingefærsaus med appelsin:** Skrell og finhakk sjalottløken. Skyll og tørk appelsinen godt, og finriv skallet (kun det oransje) fra halve appelsinen på et rivjern. Ha løken, appelsinskallet, soya- og ingefærsausen og 2 ss smør i en kjele, og varm opp på middels varme i 1 minutt. Del appelsinen i to, og press saften fra halve appelsinen over smøret. Smak til med salt og pepper. Skrell og kutt resten av appelsinen i terninger, og bland terningene inn i smøret.
- 4 **Pannestekt seifilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 1–2 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Krydre med salt og pepper.
- 5 **Bakt rødbetebulgur, fortsettelse:** Bland de ferdigsteekte rødbeteterningene og den ferdigkokte bulguren i en bolle med grønnsaksbuljongen, salt, pepper og 1 ss olivenolje.
- 6 **Ruccola:** Skyll og tørk ruccolaen.
- 7 **Servering:** Server fisken med rødbetebulguren og hell sausen over fisken. Topp retten med ruccolaen. God middag!

Tips fra kokken: Bruk plastikkhansker når du skreller og kutter rødbetene da de lett farger av seg.