



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tempurapanert sei med kokte grønnsaker, poteter og karriremulade

Kokte poteter

300 g småpoteter

Tempurapanert sei

330 g tempurasei

Kokte grønnsaker

½–1 stk blomkål

125 g grønne erter

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:** Kok potetene 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.