



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Tempurapanert sei med kokte poteter, smørstekt blomkål og kremet karridressing

## Kokte småpoteter

300 g småpoteter

## Tempurapanert sei

330 g tempura sei

## Kremet karridressing

½–1 stk norsk eple

75–150 g lettrømme

1 pakke remulade

½ stk sitron

½–1 pakke karri

## 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 småpoteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte.

3 **Tempurapanert sei:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir. Stek fisken midt i ovnen i 12–15 minutter, eller til den er gyllen og sprø.

4 **Kremet karridressing:** Skrell eller skyll eplet, og kutt det i små terninger. Bland sammen lettrømmen, remuladen og epleterningene i en skål, og smak til med saft fra sitronen, karrien, 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.