



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sprøpanert seifilet med gulrøtter, dillknuste poteter og sitronsaus

Dillknuste poteter

300 g småpoteter
½ bunt dill
🏠 ½ ss smør

Sprøpanert seifilet

330 g tempurasei

Kokte gulrøtter

400 g gulrøtter

Sitronsaus

½ pakke bechamelsaus
½ stk sitron

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Dillknuste poteter:** Ha potetene i en kjele, og dekk dem med lettsaltet vann. Kok opp under lokk, og la potetene småkoke på lav varme i 15–18 min, eller til de er gjennomkokte. Sil av vannet, og grovknus potetene med en visp eller stapper. Finhakk ønsket mengde av dillen, og bland den og ½ ss smør med potetene. Smak til med salt og pepper.
- 3 **Sprøpanert seifilet:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir. Stek fisken i ovnen i 10–12 minutter, til den er gyllen og sprø.
- 4 **Kokte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Kok gulrotbitene i lettsaltet vann i 3–4 minutter.
- 5 **Sitronsaus:** Hell bechamelsausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring. Skyll og finriv skallet (kun det gule) fra halve sitronen. Smak til sausen med sitronskall, litt sitronsaft, salt og pepper. Kutt resten av sitronen i båter og server til retten.
- 6 God middag!

Tips fra kokken: Bak gulrøttene sammen med fisken i ovnen, i omtrent 10 minutter, til de har fått en fin, gyllen farge.