



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitruspanert seifilet med ovnsbakte poteter, stekte grønnsaker og sursøt saus

Ovnsbakte poteter

350 g poteter

Sitruspanert seifilet

½ stk sitron

1 pakke panering

325 g seifilet

🏠 1 ss smør

Stekte grønnsaker

2 stk gulrøtter

½ stk rødløk

1 stk brokkoli

Tilbehør

1 pakke sweet chili-saus

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte poteter:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gyldne og gjennomstekte.
- 3 **Sitruspanert seifilet:** Smelt 1 ss smør i en liten kjele. Skyll sitronen godt, og finriv sitronskallet (kun det gule) på et rivjern. Kutt sitronen i båter. Ha sitronskallet, paneringen og litt saft fra sitronen i det smeltede smøret, og rør det sammen. Krydre med litt salt og pepper. Fordel fisken i en ildfast form, og fordel paneringen oppå fiskestykkene. Stek fisken i ovnen i 8–10 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 4 **Stekte grønnsaker:** Skyll eller skrell gulrøttene, og kutt dem i skiver. Skrell og kutt rødløken i tynne båter, og kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt brokkolistilken i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i omtrent 5 minutter.
- 5 **Tilbehør:** Server resten av sitronbåtene og chilisausen til retten.

Tips fra kokken: Hvis du har tid, kan du lage fiskepinner. Kutt fisken i fiskepinnebiter, og vend dem i paneringen.