



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ingefærbakt seifilet med gulrøtter og spinat, potetpuré og teriyakismør

Potetpuré

350 g poteter

🏠 1 dl melk

Gulrøtter og spinat

400 g gulrøtter

50 g spinat

Ingefærbakt seifilet

325 g seifilet

½ pakke finkuttet
ingefær, hvitløk og chili

Teriyakismør

100 g teriyakisaus

1 stk lime

🏠 2 ss smør

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan
sløyfes)

🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Potetpuré:** Skrell potetene hvis du vil, og kok dem i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Gulrøtter og spinat:** Skrell gulrøttene, og kutt dem i fire på langs, og deretter på tvers. Fordel gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i omtrent 10 minutter. Skyll og tørk spinaten.
- 4 **Ingefærbakt seifilet:** Ta gulrøttene ut av ovnen, og vend inn spinaten. Legg fiskestykkene oppå gulrøttene, og fordel ingefærblandingen over fisken. Krydre med litt salt, og stek fisken og grønnsakene videre i ovnen i omtrent 12 minutter, til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 5 **Potetpuré, fortsettelse:** Sil vannet av potetene, ha dem tilbake i kjelen, og mos dem. Spe på med 1 dl melk, litt etter litt, til potetpuréen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper rett før servering.
- 6 **Teriyakismør:** Smelt 2 ss smør i en liten kjele, og rør inn teriyakisausen. La sausen småkoke til resten av retten er ferdig. Kutt limen i båter. Smak til smøret med litt saft fra limen rett før servering, og server resten av limebåtene til retten.
- 7 Vel bekomme!

Tips fra kokken: Hvis du vil, kan du koke potetene møre, og vende dem i teriyakismøret for ekstra god smak.