



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min 👤 2 porsjoner

EKS_MM_005-2

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.