



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sprøpanert sei med hjemmelaget potetsalat og pannestekt sommerkål og reddiker

Potetsalat

350 g poteter
½–1 pakke aioli
½–1 pakke vårløk
½ stk sitron

Sprøpanert sei

330 g tempurasei

Sommerkål og reddiker

½ stk sommerkål
½–1 pakke reddiker

Tilbehør

½ stk sitron

- 🏠 olje
- 🏠 salt
- 🏠 pepper
- 🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Potetsalat:** Skyll og kutt potetene i fire. Kok potetene i lettsaltet vann i 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Sprøpanert sei:** Ha fisken på et stekebrett med bakepapir og stek den i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er sprø og gjennomvarm.
- 4 **Sommerkål og reddiker:** Kutt kålen i fire på langs gjennom stilkfestet. Skyll og kutt reddikene i fire. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Ha reddikene og kålen i stekepannen, og stek kålen i 2–3 minutter på hver side. La reddikene surre i pannen til kålen er ferdig. Krydre med salt og pepper.
- 5 **Potetsalat, fortsettelse:** Skyll og kutt vårløken i skiver. Sil vannet av de ferdigkokte potetene, og ha dem i en serveringsskål. Bland inn aiolien og vårløken. Smak til med salt, pepper og saft fra sitronen.
- 6 **Tilbehør:** Kutt resten av sitronen i båter, og server sitronbåtene til retten.
- 7 Vel bekomme!

Tips fra kokken: Reddikene kan eventuelt kuttes i tynne skiver og blandes sammen med potetsalaten.