



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bakt seifilet med sprø poteter og brokkoli, spicy kålsalat og soyasmør

Potet og brokkoli

300 g småpoteter
1 stk brokkoli
1 pakke chiliflak

Bakt sei med soyasmør

325 g seifilet
🏠 2 ss smør
🏠 2 ss soyasaus

Spicy kålsalat

150 g finsnittet hodekål
½-1 pakke chilimajones
1 stk lime

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Potet og brokkoli:** Skyll potetene. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilkene i skiver. Fordel grønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gylne og sprø (se tips). Vend inn ønsket mengde av chiliflakene når grønnsakene er ferdigstekte.
- 3 **Bakt sei med soyasmør:** Skyll og tørk fiskestykkene, og ha dem i en ildfast form. Fordel 2 ss smør og 2 ss soyasaus i formen med fisken, og krydre med litt pepper. Stek fisken i ovnen, under grønnsakene, når det gjenstår omtrent 8 minutter av grønnsakenes steketid. Fisken er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Server soyasmøret i formen til retten.
- 4 **Spicy kålsalat:** Bland kålen og chilimajonesen i en skål, og smak til med saft fra limen, litt salt og pepper.
- 5 Kutt eventuelle rester fra limen i båter, og server dem til retten. God middag!

Tips fra kokken: Brokkolien kan gjerne få en stekeskorpe, da smaker den bare enda bedre!