



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bakt seifilet i spicy rabarbraglace servert med ris og pannestekt fennikel

Spicy rabarbraglace

1 stk gul løk
 1 bit ingefær
 ½ stk rød chili
 1 stk rabarbra, bit
 ½ stk lime
 1 pakke honning
 🏠 1 ss smør
 🏠 ½ dl vann

Ris

135 g jasminris

Seifilet

325 g seifilet

Pannestekt fennikel

1 stk fennikel
 1 stk nektarin
 ½ stk lime

Serivering

1 bunt koriander
 ½ stk rød chili

🏠 salt
 🏠 pepper
 🏠 olje
 🏠 soyasaus

1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2 **Spicy rabarbraglace:** Skrell og finhakk løken og ingefæren. Skyll og finhakk halvparten av chilien, og kutt resten i tynne ringer. Skrell og kutt rabarbraen i små terninger. Skyll og finriv skallet (kun det grønne) fra limen.

3 **Spicy rabarbraglace, fortsettelse:** Ha honningen i en kjele, og varm den forsiktig opp på middels høy varme. La honningen bruse i omtrent 1 minutt, og vend inn løken, ingefæren, rabarbraen og den finhakkede chilien. Tilsett 1 ss smør og ½ dl vann, og la det hele få et oppkok. Skru ned varmen og la glacen småkoke i omtrent 10 minutter, eller til rabarbraen er helt mør. Tilsett litt mer vann hvis glacen blir tørr. Mos rabarbraen lett sammen med en gaffel, og smak til med saft fra halve limen, limeskallet og litt soyasaus.

4 **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

5 **Seifilet:** Ha fiskestykkene i en smurt ildfast form, og fordel rabarbraglacen jevnt over. Bak det hele midt i ovnen i 7–8 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

6 **Pannestekt fennikel:** Skyll og del fennikelen i 8 båter på langs. Skyll og kutt nektarinen i tynne båter. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek fennikelbåtene med snittflatene ned i omtrent ett minutt på hver side, til de får en stekeskorp (se tips). Skru av varmen, vend inn nektarinen og resten av saften fra limen, og krydre med salt og pepper.

7 **Serivering:** Skyll og grovhakk korianderen. Fordel risen, fisken, fennikelen og nektarinen på tallerkener og topp med rabarbraglacen, koriander og chiliringene. God middag!

Tips fra kokken: Fennikelen kan også bakes med fisken i ovnen: Kutt fennikelen i skiver og legg fisken og glacen oppå. Bak det hele sammen i ovnen i 7–8 minutter. Topp retten med frisk nektarin.