



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Pannestekt seifilet med bakte grønnsaker, smilende egg og soyasmør med valnøtter

## Kokte poteter og egg

350 g poteter  
1 stk egg

## Ovnsbakte grønnsaker

1 stk gulrot  
½-1 stk brokkoli  
1 stk rødløk

## Soyasmør med valnøtter

1 pakke valnøtter  
½-1 pakke kryddersmør  
🏠 ½-1 ss soyasaus

## Stekt sei

325 g seifilet  
🏠 ½ ss smør

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Kokte poteter og egg:** Kok potetene i 20-25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Kok egget i vannet med potetene de siste 7 minuttene av koketiden. Skyll egget i kaldt vann, skrell det, og del det i to.
- 3 **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulroten i staver. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Skrell og kutt løken i båter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15-20 minutter, eller til de er gylne.
- 4 **Soyasmør med valnøtter:** Grovhakk valnøttene. Varm opp en liten kjele til middels høy varme, og rist nøttene i omtrent 2 minutter. Tilsett kryddersmøret og la det steke på lav varme i et lite minutt. Rør inn ½ss soyasaus.
- 5 **Stekt sei:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i omtrent 2 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Tilsett ½ss smør mot slutten av steketiden, og øs smøret over fisken med en skje. Krydre med salt og pepper.
- 6 God middag!

**Tips fra kokken:** Kok eggene i 8 minutter, kutt dem i mindre biter og vend dem i soyasmøret.