



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sprøpanert seifilet med kokte poteter, smørstekt blomkål og kremet karridressing

Kokte småpoteter

300 g småpoteter

Sprøpanert sei

330 g tempura sei

Kremet karridressing

½–1 stk grønt eple

75–150 g lettromme

1 pakke remulade

½ stk sitron

½–1 pakke karri

Smørstekt blomkål

½–1 stk blomkål

🏠 ½ ss smør

Servering

½ stk sitron

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

1 Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

2 **Kokte småpoteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte (se tips).

3 **Sprøpanert sei:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir. Stek fisken midt i ovnen i 12–15 minutter, eller til den er gyllen og sprø.

4 **Kremet karridressing:** Skrell eller skyll eplet, og kutt det i små terninger. Bland lettrommen, remuladen og epleterningene sammen i en skål, og smak til med saft fra sitronen, karrien, salt og pepper.

5 **Smørstekt blomkål:** Del blomkålen i små buketter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek blomkålbukettene i 6–8 minutter, til de er gylne og møre. Tilsett ½ ss smør det siste minuttet av steketiden, og krydre med salt og pepper (se tips).

6 **Servering:** Kutt resten av sitronen i båter, og server båtene til retten.

Tips fra kokken: Du kan også bake potetene i ovnen sammen med fisken på stekebrettet. Ha over litt olje, salt og pepper, og bak i 15 minutter. Vend blomkålen i litt olje, salt og pepper, og stek den i ovnen sammen med fisken for å spare tid og oppvask.