



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Smørstekt seifilet med bakt purreløk og selleri, servert med potetmos og dill

Potetmos

350 g poteter

🏠 1 ss smør

🏠 1 dl melk

Bakt purreløk og selleri

1 stk purre

300 g sellerirot

Seifilet

325 g seifilet

125 g grønne ertre

1 stk sitron

1 pakke dill

🏠 2 ss smør

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Potetmos:** Skrell potetene om ønskelig (se tips). Ha dem i en kjele og dekk med vann. Kok potetene i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Bakt purreløk og selleri:** Kutt purreløken i to på langs, og skyll den godt innvendig. Kutt den i grove biter. Skrell og kutt selleriroten i terninger. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir og ha over litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 4 **Seifilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje (se tips). Stek fisken i 2–3 minutter på den ene siden. Tilsett 2 ss smør og ertene i pannen. Snu fisken og stek videre i 2–3 minutter på andre siden, eller til fisken flaker seg ved et lett fingertrykk. Bruk en skje og øs smøret over fisken. Krydre med salt og pepper, og press over saft fra sitronen. Skyll, tørk og grovhakk dillen. Topp fisken med dillen ved servering.
- 5 **Potetmos, fortsettelse:** Hell vannet av potetene, og mos dem sammen med 1 ss smør og 1 dl melk. Smak til med salt og pepper.
- 6 Vel bekomme!

Tips fra kokken: Om du ikke har melk, kan potetene kuttes i båter, og bakes med grønnsakene i ovnen. Stek 2–3 fiskefileter om gangen. Da blir fisken stekt og ikke kokt.