



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sprøpanert sei servert med delikatessepoteter, frisk rød coleslaw, dill og sitron

## Ovnsbakte poteter og panert sei

300 g delikatessepoteter  
330 g tempura sei

## Rødkål coleslaw

100 g finsnittet rødkål  
1 stk grønt eple  
2 stk gulrøtter  
½ bunt dill  
125 g grønne erter  
1 pakke hvitløksdressing  
½ stk sitron

## Tilbehør

½ bunt dill  
½ stk sitron

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte poteter og panert sei:** Skyll og fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 16–18 minutter, eller til de er gjennomstekte. Ha fiskestykkene på brettet sammen med potetene de siste 8–10 minuttene av potetenes steketid.
- 3 **Rødkål coleslaw:** Skyll eplet og skrell gulrøttene. Grov riv gulrøttene og eplet på et rivjern. Skyll hele dillen, og finhakk halvparten. Bland sammen grønnsakene, rødkålen, ertene, halvparten av dillen og hvitløksdressing i en salatbolle. Smak til med salt, pepper og sitronsaft.
- 4 **Tilbehør:** Kutt resten av sitronen i båter. Server resten av dillen og sitronbåtene til retten.

**Tips fra kokken:** Grønnsakene kan pannestekes, om du heller ønsker det. Da kan eplet rives og blandes inn i hvitløksdressing til en fresh epleddressing!