



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Seifilet med pesto, potetmos og ovnsbakte cherrytomater

Potetmos

500 g potetmos

Ovnsbakt sei og cherrytomater

1 stk rødløk

1 pakke cherrytomater

300 g seifilet

1 pakke pesto

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 220 grader varmluft.
2. **Potetmos:** Kok opp vann i en kjele. Legg posen med potetmos i vannet, og la den småkoke i omtrent 15 minutter.
3. **Ovnsbakt sei og cherrytomater:** Skrell og kutt rødløken i tynne båter, og skyll cherrytomatene. Fordel løken og cherrytomatene i en ildfast form, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 15 minutter. Fordel pestoen over fisken, og legg fisken oppå grønnsakene i ovnen de siste 7–9 minuttene av grønnsakenes steketid. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken, og fisken er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
4. **Potetmos, fortsettelse:** Ha potetmosen over i en serveringsskål, og smak til med salt og pepper.