



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt seifilet med karamellisert løk, potetmos og teriyakismør

Potetmos

500 g potetmos

Ovnsbakt brokkoli

1 stk brokkoli

Karamellisert løk og pannestekt seifilet

1 stk gul løk

300 g seifilet

½ ss smør* ^B

1 ss sukker ^B

Teriyakismør

1 pakke teriyakisaus

2 ss smør* ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 180 grader varmluft.
2. **Potetmos:** Kok opp vann i en kjele. Legg posen med potetmos i vannet, og la den småkoke i omtrent 15 minutter, eller til den er gjennomvarm og resten av retten er klar.
3. **Ovnsbakt brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Fordel brokkolien på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek brokkolien i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er mør. Vend på brokkolien underveis i steketiden.
4. **Karamellisert løk:** Skrell og kutt løken i to, og så i skiver. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i 2–3 minutter. Skru ned til middels varme, og tilsett ½ ss smør og 1 ss sukker. Stek løken i omtrent 5 minutter, til den er karamellisert. Legg løken over på en tallerken, og skyll stekepannen.
5. **Pannestekt seifilet:** Varm opp stekepannen fra punkt 4 til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 2–3 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken.
6. **Teriyakismør:** Smelt 2 ss smør i en liten kjele, og rør inn teriyakisausen. La sausen stå på lav varme frem til servering.
7. **Potetmos, fortsettelse:** Ha potetmosen over i en serveringsskål.