



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 ert
1 pakke hvitløksdressing
½ stk sitron

Tilbehør

½ bunt dill
½ stk sitron

bakepapir (kan sløyfes) ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

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!

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