



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sprøpanert sei med smørstekt spisskål, remulade og hurtigsyltet agurk

## Sprøpanert sei og ovnsbakte poteter

300 g småpoteter  
330 g tempurasei

## Stekt spisskål

½ stk spisskål

## Hurtigsyltet agurk

½ stk agurk  
½ stk sitron

## Til servering

1 pakke remulade

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

smør\* <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Sprøpanert sei og ovnsbakte poteter:** Fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomstekte. Legg den panerte fisken på brettet når det gjenstår omtrent 10 minutter av steketiden.
3. **Stekt spisskål:** Del spisskålen i 2 båter gjennom stilkfestet. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje og smør. Stek kålbåtene i 2-3 minutter på hver side, til de får en gyllen farge. Krydre med litt salt og pepper.
4. **Hurtigsyltet agurk:** Skyll og kutt agurken i tynne skiver, og ha de i en skål. Press over litt saft fra sitronen og vend inn litt salt. La agurken marinere frem til servering.
5. **Til servering:** Kutt resten av sitronen i båter. Server remuladen, den syltede agurken og sitronbåtene til retten.

## TIPS!

Varm gjerne kålbåtene i omtrent 5 minutter i ovnen etter de er stekt i pannen, for et mørere resultat.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivalt alternativ