



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

# Seibiff med løk, raspet gulrot, erter og kryddersmør

**Kokte poteter**  
350 g poteter

**Stekt løk**  
1 stk gul løk

**Raspet gulrot**  
1 stk gulrot

**Seibiff**  
300 g seifilet  
2 ss hvetemel\* <sup>B</sup>

**Kryddersmør og erter**  
½ pakke kryddersmør  
1 pakke grønne erter

olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
sukker <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Kokte poteter:** Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2. Stekt løk:** Skrell og kutt løken i tynne skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Ha i løken, og stek den i ett minutt. Legg på et lokk, og la løken steke i omtrent 8 minutter, eller til den er gyllen. Vend på løken et par ganger underveis. Krydre med litt salt, sukker og pepper, og ha løken over på en tallerken.
- 3. Raspet gulrot:** Skrell og grovriv gulroten på et rivjern (se tips).
- 4. Seibiff:** Ha 2 ss hvetemel på en tallerken. Krydre fisken med litt salt og pepper, og vend fisken i melet. Varm opp stekepannen fra punkt 2 til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken.
- 5. Kryddersmør og erter:** Smelt smøret i en liten kjele. Tilsett ertene, og gi det et raskt oppkok.



## TIPS!

Skrell og kutt gulrøttene i skiver. Kok gulrøttene og ertene med potetene de siste 3 minuttene av koketiden.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivannla alternativ