



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sprøpanert sei med stekt sommerkål, remulade og syltet rødløk

Sprøpanert sei og ovnsbakte poteter

300 g småpoteter
330 g tempurasei

Syltet rødløk

1 stk rødløk
1 pose hvitvinseddik 30ml
1 dl vann ^B
3 ss sukker ^B

Stekt sommerkål og erter

½ stk sommerkål
125 g grønne erter

Til servering

1 pakke remulade

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B
smør* ^B

^B 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 18 minutter, eller til de er gjennomstekte. Legg den panerte fisken på brettet når det gjenstår omtrent 10 minutter av steketiden.
3. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp 1 dl vann, eddiken og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La løken trekke i laken frem til servering.
4. **Stekt sommerkål og erter:** Del sommerkålen 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. Tilsett ertene det siste minuttet. Krydre med litt salt og pepper.
5. **Til servering:** Server remuladen til retten (se tips).

TIPS!

Spe gjerne remuladen ut med litt av syltelaken fra rødløken for en litt løsere dressing.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ