



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15-20 min 👤 2 porsjoner

GL 063_2

Sprøpanert sei med grønn potetsalat og remulade

Grønn potetsalat
300 g småpoteter
125 g grønne erter
½ stk gul løk
1 stk grønn paprika
60 g ruccola
1 pakke sennepsvinaigrette

Sprøpanert sei
330 g tempurasei

Tilbehør
½ pakke remulade

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Grønn potetsalat:** Kok potetene i omtrent 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte. Kok ertene sammen med potetene når det gjenstår omtrent 2 minutter av potetenes koketid.
- 2. Grønn potetsalat, fortsettelse:** Skrell løken. Skyll og rens paprikaen, og kutt løken og paprikaen i tynne skiver. Skyll og tørk ruccolaen. Hell vannet av potetene og ertene. Del potetene i to. Ha potetene, ertene, løken, paprikaen og ruccolaen i en salatbolle, og vend inn sennepsvinaigretten. Smak til med salt og pepper.
- 3. Sprøpanert sei:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side.
- 4. Tilbehør:** Server remuladen til retten.

TIPS!

Hvis du foretrekker stekte grønnsaker, kan du steke grønnsakene som skal i potetsalaten. Klem gjerne litt sitronsaft over fisken. Det er også godt med dill og gressløk i potetsalaten, hvis du har det hjemme.