



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* ^B

Kryddersmør og erter
½ pakke kryddersmør
1 pakke grønne erter

olje ^B
salt ^B
sukker ^B
pepper ^B

^B 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. Tiltsett 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 ingrediensen mot et allernaivannlia alternativ