



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Sprød sej med sennepscreme og lynstegte grøntsager

Det skal du bruge

½ pk kruspersille
½ stk citron
½ fed hvidløg
2 spsk rasp
2 stk hvid fisk (har været frosset)
1 stk squash
1 stk rød peber
2 stk mørke fuldkornsboller
1 dl creme fraiche 18%
2 tsk dijon sennep

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
2. **Gremolata-topping:** Skyl og hak persille fint. Riv skal af ¼ citron fint. Pil og pres hvidløg og bland det hele med rasp, lidt salt og peber.
3. **Sprød sej:** Læg fiskestykkerne i et oliepenslet ovnfast fad, fordel gremolata-topping på fisken og dryp med lidt olie. Bag fisken i ovnen ca. 12-14 min. Den skal blive sprød på toppen og saftig inde. Stik forsigtigt i fisken med en kniv for at tjekke at den er gennemstegt.
4. **Grøntsager:** Skyl imens squash, halvér på langs og skær i 1 cm tykke skiver. Halvér peberfrugt, fjern kerner og skær den i 1 cm tykke strimler.
5. **Brød:** Varm bollerne i ovnen sammen med fisken de sidste 5-6 min. Skær dem i tykke skiver inden servering.
6. **Lynstegte grøntsager:** Svits grøntsagerne ved høj varme i lidt olie ca. 5 min. De skal stadigvæk have lidt bid. Del citron i både. Smag til med salt og peber og lidt citronsaft.
7. **Sennepscreme:** Rør creme fraiche med dijonsennep og smag til med lidt salt og peber.
8. Servér den sprøde fisk med stegte grøntsager, citronbåde, lunt brød og sennepscreme.



TIPS!

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.