

Stekt sei med løk, grønnsaker og poteter



Her er en flott fiskerett. Stekt sei m/løk, grønnsaker og potet
Det er mye god smak det!

Ingredienser:

- 600 g seifilet
- 2 stk store løk
- 12 stk små poteter
- 1 stk liten kålrot
- 4 stk gulrøtter
- 1 stk liten sellerirot

Fremgangsmåte:

- Skrell og kutt løken i fine strimler, stek den i litt olje til den får en gyllen farge på svak varme.
- Kutt seien i like serveringsstykker à 150 gr. per person.
- Varm opp en stekepanne og stek fisken i ca 5-6 minutter på hver side. Pass på at du ikke har for sterk varme på platen. Krydre med litt salt og pepper.
- Kok potetene i 15-20 minutter (kommer helt an på hvor store de er).
- Skrell og kutt gulrot og kålrot i like biter.
- Kok opp vann og ha i gulrot, sellerirot og kålrot og la det trekke i 8-10 minutter til de er al dente (tyggemotstand).
Kan gjerne serveres med en kesamsaus, men smaker også utmerket bare med løken også.

Kesamsaus:

1 boks mager kesam

Bland i:

- ½ stk hakket rødløk
- 0,1 finhakket stangselleri
- en liten kvast hakket gressløk.

Smak til med en liten klype salt og pepper.