



SEINUGGETS MED POTETSTAPPE OG RÅKOSTSALAT

7, BØFJORDEN OG BÆVERFJORD OPPVEKSTSENTER

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 ts	løkpulver
50 g	crispisalat
300 g	gamalt brød
4 stk	gulrot
50 g	paprika
50 g	kveitemjøl
75 g	smør
1 ts	pepper
400 g	sei
8 stk	potet
8 stk	cherrytomat
3 stk	egg
1 ss	salt
50 g	agurk

SLIK GJØR DU:

- 1 Skjær fisken i serveringsstykker
- 2 Pisk saman egg i ein bolle
- 3 Bland mjøl, løkulver, salt og pepper i ein bolle
- 4 Rasp opp tørka brød på eit stort fat
- 5 Vend seistykkene i kveitemjøl, deretter i egg, og tilslutt i brødrasp
- 6 Steik seien gyllenbrun på medium varme i ca 2-3 min på kvar side
- 7 Skrell og kok potet til potetstappe. kok til dei er møre
- 8 Mos poteten saman med smør, salt og pepper
- 9 Skrell og rasp gulrot.
- 10 Legg seien oppi blad av crispisalat, skjær opp agurk og salat. Legg alt i lag med potetstappe og rømme på eit fat.