



SEIFILET MED BÅTPOTETER

6B, NEVERDAL ENSPIRE SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2 ss	Olje
800 g	Seifilet
3 stk	Gulrøtter
1 ss	Pepper
12 stk	poteter
1 ss	Salt
1 stk	løk
1 dl	Mel

SLIK GJØR DU:

- 1 Skyll potetene og skjær i båter.
- 2 Legg i form og ha over litt olje, salt og pepper.
- 3 Rens og skjær opp løken i ca. 1 cm tykke skiver.
- 4 Varm en stekepanne og tilsett olje. Ha i løken, og stek på middels varme mens du rører om.
- 5 Skrell gulrøttene og rasp dem.
- 6 Stek seibiffene 2-3 minutter på hver side i en stekepanne med litt olje.
- 7 Del fileten i passe biter og rull i melblanding av mel, salt og pepper.
- 8 Serveres med stekt løk og litt olje på toppen.
- 9 Stek potetbåtene i stekeovnen på 200 grader i ca. 30 minutter. Følg med.