

Et tips hvis man har barn som er skeptiske til fisk, er å lage tilbehør som smaker litt. Da «maskerer» du fiskesmaken for den skeptiske. Prøv denne bakte seien, for eksempel, med ordentlig smell til fisken fra ingefæren og en syrlig og søt karrirømmesaus til.

INGREDIENSER

650 g seifilet, uten skinn og ben
salt og pepper
1 ss olje (til formen)

2 ss revet ingefær (ca. 30 g)
2 ss solsikkeolje eller annen smaksnøytral olje
4 ss soyasaus
1 ss sesamolje – kan sløyfes
salt

600 g nypotet

1 bunt asparges

EPLER OG KARRISAUS

1 beger leftrømme
½–1 grønt eple – revet eller i små terninger
1 ts karripulver (eller mer, om du ønsker retten sterkere)
salt og pepper
ev. ½ ts sukker

VARIASJON: Her fungerer det også fint med ris i stedet for poteter. Du kan også friske opp fisken med litt sitron-/limesaft mens den baker. Sei kan erstattes med annen hvit fisk om du ønsker det.

RESTER: Har du rester av denne, kan det spises kaldt til lunsj dagen etter.

INGEFÆRSEI MED EPLE- OG KARRISAUS

- 1 Sett stekeovnen på 200 grader, sett over poteter og vann til asparges.
- 2 Bland sammen ingrediensene til sausen. La stå 5–10 minutter så smakene får satt seg før du smaker til.
- 3 Krydre seien med salt og pepper og legg dem i smurt, ildfast form. Skrell og riv ingefær, bland med olje og soyasaus. Fordel blandingen over seistykkene. Dekk formen med aluminiumsfolie og stek i ca. 15 minutter, til fisken så vidt flaker seg.
- 4 Mens sausen trekker og fisken er i ovnen, renser du asparges. Knekk av den nederste delen, skrell den nedre delen av resten av aspargesen hvis det er nødvendig. Kokes i lettsaltet vann i ca. 2–3 minutter. De skal fremdeles være spenstige og ha litt tyggemotstand ved servering.
- 5 Drypp litt sesamolje og eventuelt litt ekstra soyasaus over fisken rett før servering og server med kokte poteter, asparges og eple- og karrisausen.

KOKKETIPS: Har du glemt å kjøpe eple, kan du erstatte det med to spiseskjeer eplemos og noen dråper med sitron.