

# Panert sei med tre sorter løk

Denne oppskriften er en ny vri på den tradisjonelle seibiffen med stekt løk. Den panerte seien serveres med ulike løksorter, sju, potet og brokkoli.

**Antall porsjoner** 30

## Ingredienser

6000 g seifilet, uten

skinn og bein

7.5 dl hvetemel

15 ts salt

7.5 ts pepper

olivenolje

## Løkblanding

7.5 stk rødløk

30 stk sjalottløk

7.5 bunt vårløk

15 ss smør

3.8 terning fiskebuljong

7.5 dl vann

salt og pepper

## Server med

poteter

brokkoli

## Framgangsmåte

- Skjær seifiletet i porsjonsstykker.
- Bland hvetemel, salt og pepper, og vend seistykkene i blandingen.
- Stek fisken på middels varme i olivenolje, til den er så vidt gjennomstekt, ca. 4 minutter på hver side.

## Løkblanding

- Skjær rødløk i båter, sjalottløk i ringer, og vårløk i biter på ca. 3 cm.
- Brun løken i smør, hell over fiskebuljong blandet ut med vann, og la det surre til løken er mør.
- Smak til sjenen med salt og pepper.

Server seien med løkblanding, sju, kokte poteter og brokkoli.