**Seibiff med løk og rømmesaus**

Sei er en av de beste matfiskene, syns jeg. Og Seibiff er helt på topp av mine favoritter. Vanligvis med fløtesaus, men rømmesaus er også veldig godt til. Og her har jeg Seibiff med løk og rømmesaus. Serveres med kokte poteter og raspa gulrot

**Du trenger**

(Til 4 personer)

800 gram seifilet, porsjonsstykker

Ca. 1-2 dl hvetemel

2 ts Ut mot havet, Toms matprat fiskekrydder

1 ts salt

Smør/margarin til steking

2 løk

2 vårløk

1 dl melk

3 dl seterrømme

Salt og pepper etter ønske

Litt gressløk

**Slik gjør du**

Først kutter du opp løken i strimler. Stekes gyllenbrun på middels varme i smør eller margarin. Legg så løken til side, hold den varm

Bland hvetemel, fiskekrydder og salt på en tallerken

Smelt mer smør eller margarin i samme stekepanne. Vend fiskestykkene i hvetemel.

Stekes på begge sider i 2-3 minutter. Kommer litt an på tykkelsen. Legg fisken til side, hold den varm

I samme stekepanne har du melk. La de småkoke i ett minutt. Hvetemelet i pannen vil jevne sausen litt. Tilsett rømme og smak til med salt og pepper. Tilsett gressløk. Bruk litt mer melk om du vil ha en tynnere rømmesaus.

Det neste steget er valgfritt. Legg fisken i sausen, topp med løk og litt gressløk

Da er det bare å servere med kokte poteter og raspa gulrot.