



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Tempurasei med pannestekte grønnsaker, eggnudler og sweet chili-saus

## Tempurasei

330 g tempurasei

## Pannestekte grønnsaker

2 stk gulrøtter

1 stk rød paprika

1 stk hvitløksfedd

## Eggnudler

½ pakke eggnudler

## Tilbehør

1 pakke sweet chili-saus

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Kok opp en kjele med lettsaltet vann til nudlene.

2. **Tempurasei:** Fordel fisken utover et stekebrett med bakepapir. Stek fisken i ovnen i 12–15 minutter, eller til fisken er gyllen og sprø.

3. **Pannestekte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i to på langs, og så i skiver på skrå. Skyll, rens og kutt paprikaen i strimler. Skrell og finhakk hvitløken.

4. **Pannestekte grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i pannen i 6–8 minutter. Smak til med salt og pepper.

5. **Eggnudler:** Tilbered nudlene som anvist på pakken.

6. **Tilbehør:** Server sweet chili-sausen til retten.

## TIPS!

Bland de ferdigkokte nudlene inn i de stekte grønnsakene. Rør sammen to egg, og ha dem over nudlene og grønnsakene. Stek til eggene har stivnet, og smak til med soyasaus.