



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tempurasei med svart ris, spicy wok, peanøtter og soya- og ingefærsaus

Svart ris

125 g svart ris

Tempurasei

330 g tempurasei

Spicy wok

½ pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili
150 g råkostmiks

Tilbehør

½ stk lime
1 pakke bønnespirer
1 pakke peanøtter
1 pakke soya- og
ingefærsaus

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.

2. **Svart ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

3. **Tempurasei:** Fordel fisken utover et stekebrett med bakepapir. Stek fisken i ovnen i 12 minutter, eller til den er sprø på utsiden og gjennomvarm.

4. **Spicy wok:** Varm opp en wok eller stor stekepanne til høy varme, og ha i halve pakken med ingefærblandingen. Tilsett råkostmiksen, og wokka det hele i 2 minutter. Krydre med litt salt.

5. **Tilbehør:** Kutt den halve limen i båter. Server limebåtene, bønnespirene, peanøttene og soya- og ingefærsausen til retten.



TIPS!

Du kan også wokke bønnespirene med de andre grønnsakene.