



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wrap med panert torsk, sprø grønnsaker og curry- og mangodressing

Panert torsk

360 g panert torsk

Grønnsaker

300 g råkostmiks

50 g tobladssalat

Tilbehør

2-4 stk tortillalefser

½-1 pakke curry- og

mangodressing

bakepapir (kan sløyfes) ^B

aluminiumsfolie (kan

sløyfes) ^B

olje ^B

eplesider-, hvitvins- eller

blank eddik ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Panert torsk:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir. Stek fisken i ovnen i 12-15 minutter, til den er gyllen og sprø.

3. **Grønnsaker:** Ha råkostmiksen og salaten i hver sin skål. Bland litt olje og eddik med råkostmiksen.

4. **Tilbehør:** Pakk tortillalefsene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 4-5 minutter før servering.

5. **Servering:** Fyll tortillalefsene med fisken, grønnsakene og curry- og mangodressing.



TIPS!

Hvis du vil, kan du steke råkostmiksen. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek råkostmiksen i omtrent 2 minutter, til den har falt litt sammen. Smak til med salt og pepper.