



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wrap med sprø sei, friske grønnsaker og sweet chili-saus

Fisk

330 g tempurasei

Grønnsaker

1 stk gulrot

½ stk agurk

1 stk rød paprika

1 stk hjertesalat

1 pakke mais

Tilbehør

1 pakke fullkornstortillaer

1 pakke sweet chili-saus

bakepapir (kan sløyfes) ^B

aluminiumsfolie (kan
sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Fisk:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir. Stek fisken i ovnen i 12-15 minutter, til den er gyllen og sprø.
3. **Grønnsaker:** Skrell gulroten, og kutt den og agurken i tynne staver. Rens og kutt paprikaen i strimler. Skyll og riv hjertesalaten i biter. Sil laken av maisen, og skyll den. Ha alle grønnsakene i hver sin serveringsskål.
4. Pakk tortillalefsene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 4-5 minutter før servering.
5. Fyll tortillalefsene med fisken, grønnsakene og chilisausen.



TIPS!

Har du rømme eller yoghurt, passer det godt til denne retten.