



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tempurasei med pannestekte grønnsaker, eggenudler og sweet chili-saus

Tempurasei
330 g tempurasei

Pannestekte grønnsaker
2 stk gulrøtter
1 stk gul paprika
½–1 stk brokkoli
1 stk hvitløksfedd

Eggenudler
125 g eggenudler

Tilbehør
1 pakke sweet chili-saus
salt ^B
pepper ^B
olje ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Kok opp en kjele med lettsaltet vann til nudlene.
2. **Tempurasei:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen i 12–15 minutter, eller til fisken er gyllen og sprø.
3. **Pannestekte grønnsaker:** Skrell gulrøttene, skyll og rens paprikaen. Del gulrøttene i to på langs og så i skiver på skrå. Kutt paprikaen i strimler. Kutt brokkolien i små buketter, skrell og kutt stilken i biter. Skrell og finhakk hvitløken.
4. **Pannestekte grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i 6–8 minutter. Smak til med salt og pepper.
5. **Eggenudler:** 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.