



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Tempurapanert seifilet og grønnsakswok med teriyakisaus og svart ris

**Svart ris**  
125 g ris

**Grønnsakswok med teriyakisaus**  
100 g sjampinjong  
1 stk brokkoli  
150 g råkostmiks  
1 pakke teriyakisaus

**Tempurapanert seifilet**  
330 g tempurasei

**Tilbehør**  
½ stk lime  
½–1 pakke chilimajones  
1 pakke sesamfrø

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 230 grader varmluft.
2. **Svart ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
3. **Grønnsakswok med teriyakisaus:** Rens sjampinjongene og del dem i skiver. Kutt brokkolien i små buketter. Skrell og kutt brokkolistilken i skiver.
4. **Tempurapanert seifilet:** Fordel fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den midt i ovnen i omtrent 15 minutter.
5. **Grønnsakswok med teriyakisaus, fortsettelse:** Varm opp en wok eller stor stekepanne til høy varme og ha i litt olje. Wok soppen, brokkolien og råkostmiksen i omtrent 3 minutter. Krydre med salt og pepper, og vend inn teriyakisausen og den ferdigkokte risen.
6. **Tilbehør:** Del limen i båter. Server limebåtene, chilimajonesen og sesamfrøene til retten. God middag!



**TIPS!**

Server risen ved siden av grønnsakene.