



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) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B 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.