



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tempurapanert seifilet og grønnsakswok med teriyakisaus og svart ris

Ris

125 g svart 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. **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.