



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hjemmepanert sei med sterk kokossaos og syrlig agurksalat

Jasminris

125 g jasminris

Sterk kokossaos

1 pakke kokoskrem

½–1 pakke srirachausaus

1 dl vann ^B

½ ts sukker ^B

Panert seifilet

325 g seifilet

75 g panering

1 stk egg ^B

1 ss smør ^B

Agurksalat

1 stk agurk

1 stk gulrot

1 stk lime

1 pakke chiliflak

1 pakke hakkede peanøtter

½ ts sukker ^B

olje ^B

salt ^B

^B Basisvare

1. **Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Sterk kokossaos:** Bruk en visp og rør sammen kokoskrem, 1 dl vann og halve pakken med srirachausaus i en kjele. Kok opp, og la sausen koke over lav varme i 5–10 minutter, til den har tyknet litt. Tilsett ½ ts sukker og eventuelt litt mer av srirachausausen hvis du ønsker en sterkere saus.

3. **Panert seifilet:** Skyll fisken, tørk den lett med litt kjøkkenpapir, og krydre den med litt salt. Knekk egget i en skål, og visp det sammen. Ha paneringen i en bolle. Vend fisken i eggeblandingen, og deretter i paneringen (se tips). Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og 1 ss smør. Stek den panerte fisken i omtrent 2 minutter på hver side, eller til den er gyllen og gjennomstekt.

4. **Agurksalat:** Skyll agurken, og skrell gulroten. Skjær agurken og gulroten i tynne skiver på langs med en ostehøvel eller mandolin. Ha grønnsakene i en skål, og bland inn saften fra halve limen, ½ ts sukker, chiliflakene og peanøttene. Smak til med mer saft fra limen, eller kutt resten i båter, og server til retten.

5. Vel bekomme!



TIPS!

Finriv litt skall fra limen og ha i paneringen. Husk å skylle limen godt først.