



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tempurasei med pannestekte grønnsaker, eggnudler og sweet chili-saus

Tempurasei
330 g tempurasei

Pannestekte grønnsaker
2 stk gulrøtter
1 stk gul paprika
1 stk hvitløksfedd

Eggnudler
125 g eggnudler

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

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Kok opp lettsaltet vann i en kjele til nudlene.
2. **Tempurasei:** Fordel fisken utover et stekebrett med bakepapir. Stek fisken i ovnen i 12–15 minutter, eller til den er gyllen og sprø.
3. **Pannestekte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i to på langs, og så i skiver på skrå. Skyll, rens og kutt paprikaen i strimler. Skrell og finhakk hvitløken.
4. **Eggnudler:** Tilbered nudlene som anvist på pakken.
5. **Pannestekte grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i 6–8 minutter under omrøring. Smak til med salt og pepper.
6. **Tilbehør:** Server sweet chili-sausen til retten.



TIPS!

Bland de ferdigkokte nudlene inn i de stekte grønnsakene.