



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tempurasei med jasminris, agurk- og eplesalat og teriyakidressing

Tempurapanert sei
330 g tempurasei

Jasminris
135 g jasminris

Agurk- og eplesalat
½ stk agurk
½–1 stk norsk eple
½ pakke sesam- og chilisaus
🏠 ½ ts sukker

Tilbehør
1 pakke teriyakisaus
½ pakke chilimajones

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Tempurapanert sei:** Fordel fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den midt i ovnen i omtrent 15 minutter.
- 3 **Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 4 **Agurk- og eplesalat:** Skyll og kutt agurken og eplet i små terninger. Rør sammen sesam- og chilisausen med 1 ts sukker i en skål. Ha i agurk- og epleterningene og vend godt sammen.
- 5 **Servering:** Skjær fisken i grove biter. Legg ris i bunnen av en skål, og topp med fiskebitene, agurk- og eplesalaten, teriyakisausen og chilimajonesen.