



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wraps med sprøbakt sei, sprø grønnsaker og sweet chili-saus

Sprøbakt sei

320 g Sprøbakt sei med tomat salsa

Grønnsaker

1 stk hjertesalat
1 stk rød paprika
½ stk agurk
1 pakke mais
½ stk rødløk

Tilbehør

4 stk tortillalefser
1 pakke sweet chili-saus

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Sprøbakt sei:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen i 12–15 minutter, til den er gyllen og sprø.
3. **Grønnsaker:** Skyll, tørk og kutt hjertesalaten i strimler. Skyll, rens og kutt paprikaen i strimler. Skyll og kutt agurken i skiver eller terninger. Sil laken av maisen, og skyll den i kaldt vann. Skrell og finhakk rødløken. Ha alle grønnsakene i hver sin serveringsskål.
4. **Tilbehør:** Pakk tortillalefsene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 3–4 minutter. Server chilisausen til retten.
5. **Servering:** Sett frem alt på bordet, slik at alle kan lage sin egen wrap.
6. **Restetips:** Hvis du får rester av grønnsakene, er de et flotte som tilbehør til middag en annen dag, eller som en sunn og enkel lunsj dagen etter.



TIPS!

Dette er en perfekt rett til å bruke opp grønnsaks- og sauserester. Hvis ikke chilisausen faller i smak hos de minste, kan du for eksempel bruke rømme.