



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 25 - 35 min 👤 2 porsjoner

Sprøbakt sei med spicy grønnsakssalsa, svart ris og leltrømme

Svart ris

100–125 g svart ris

Sprøbakt sei

320 g Sprøbakt sei med tomat-salsa

Grønnsakssalsa

½–1 pakke maiskorn
½–1 stk rødløk
½–1 bunt koriander
2 stk tomater
½–1 stk lime
½–1 pakke chiliflak

Til servering

75 g leltrømme

- 🏠 bakepapir (kan sløyfes)
- 🏠 salt
- 🏠 pepper
- 🏠 olivenolje

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Svart ris:** Kok risen som anvist på pakken.
- 3 **Sprøbakt sei:** Fordel fiskepinnene utover et stekebrett med bakepapir. Stek fiskepinnene i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomvarme.
- 4 **Grønnsakssalsa:** Hell laken av maisen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme. Stek maisen i omtrent 3 minutter, til den har fått litt farge, og ha den deretter over i en serveringsskål.
- 5 **Grønnsakssalsa, fortsettelse:** Skrell og finhakk rødløken. Skyll og grovhakk korianderen. Skyll og kutt tomatene i terninger. Ha rødløken, korianderen og tomaten i skålen med maisen, og bland innsaften fra limen og litt olivenolje. Krydre med salt og ønsket mengde av chiliflakene.
- 6 Server fiskepinnene med risen, grønnsakssalsaen og leltrømmen.

Tips fra kokken: Stek løken sammen med maisen og paprikaen for en mildere smak.