



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min 👤 2 porsjoner

Panert torsk med appelsin- og myntesalat, ris og curry- og mangodressing

Ris

135 g jasminris

Panert torsk

360 g panert torsk

Appelsin- og myntesalat

½-1 stk agurk
 ½-1 pakke mynte
 1 stk appelsin
 ½-1 stk rødløk
 🏠 1 ss olivenolje
 🏠 1 ss eplesider-,
 hvitvins- eller blank
 eddik
 🏠 1 ts sukker

Tilbehør

½-1 pakke curry- og
 mangodressing

🏠 salt

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3 **Panert torsk:** Fordel fisken i en ildfast form, og stek den i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er gjennomvarm.
- 4 **Appelsin- og myntesalat:** Skyll agurken og mynten. Skrell appelsinen, og kutt den og agurken i terninger. Skrell og finhakk rødløken, og grovhakk mynten. Ha agurken, mynten, appelsinen, rødløken og mynten i en serveringsskål, og bland inn 1 ss olivenolje, 1 ss eddik, 1 ts sukker og litt salt.
- 5 **Tilbehør:** Server curry- og mangodressing til retten.