



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Asiatisk salat med panert lysing, lime og ovnsbakt søtpotet, servert med curry- og mangodressing

Ovnsbakt søtpotet

1 stk søtpotet

Panert lysing

290 g panert lysing

Asiatisk salat

1 stk hjertesalat

½ stk rødløk

1 stk gulrot

1 stk agurk

½ stk lime

½-1 pakke soya- og ingefærsaus

Til servering

½ stk lime

½-1 pakke curry- og mangodressing

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2 **Ovnsbakt søtpotet:** Skyll og kutt søtpoteten i grove terninger. Fordel søtpoteten utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper (se tips). Lag litt plass til fisken på stekebrettet. Stek søtpoteten i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til den er gjennomstekt. Vend om på søtpoteten halvveis inn i steketiden for et jevnere resultat.

3 **Panert lysing:** Legg fisken på stekebrettet med søtpoteten når det gjenstår 12-15 minutter av søtpotetens steketid, og stek den ferdig med søtpoteten, eller til fisken er gjennomvarm og sprø.

4 **Asiatisk salat:** Skyll, tørk og kutt salaten i tynne strimler. Skrell og kutt rødløken og gulroten i tynne strimler. Skyll og kutt agurken i tynne strimler. Ha grønnsakene over i en stor bolle, og vend inn saften fra den halve limen og soya- og ingefærsausen. Fordel salaten utover et stort serveringsfat, eller på tallerkener.

5 **Servering:** Kutt resten av limen i båter. Topp salaten med fisken og søtpoteten, og drypp over curry- og mangodressing og saften fra limen.

Tips fra kokken: For en sprøere søtpotet, skyll den godt i kaldt vann og tørk av. Vend inn litt maisstivelse, olje, salt og pepper før du ovnsbaker søtpoteten.