



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sprøbakt sei med tomatsalsa og ris servert med stekt mais, chimichurri og friske grønnsaker

Ris

135 g basmatiris

Chimichurri

1 pakke persille
1 bunt koriander
1 stk hvitløksfedd
½ pakke chiliflak
🏠 3 ss olivenolje
🏠 1 ss eplesider-,
rødvins- eller
hvitvinseddik

Stekt mais

1 pakke mais
½ pakke chiliflak

Sprøbakt sei

320 g Sprøbakt sei med
tomatsalsa

Grønnsaker

1 stk rødlok
1 stilk stangselleri
1 stk tomat

Servering

½-1 pakke lettmaiones

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje
🏠 bakepapir (kan
sløyfes)

1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2 **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

3 **Chimichurri:** Skyll persillen og korianderen, og skrell hvitløken. Ha urtene, hvitløken, 3 ss olivenolje og 1 ss eddik i et litermål, og kjør det sammen til en jevn saus med en stavmikser. Ha sausen over i en serveringsskål, og smak til med halve pakken med chiliflakene og litt salt. Sett sausen til side, og la smakene utvikle seg mens du lager resten av retten.

4 **Stekt mais:** Sil og skyll maisen. Ha maisen utover den ene siden av et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og resten av chiliflakene. Stek maisen midt i ovnen i 12-15 minutter, eller til de er gylne og sprø.

5 **Sprøbakt sei:** Fordel fiskepinnene på et stekebrett med bakepapir, og varm dem i ovnen i omtrent 10 minutter.

6 **Grønnsaker:** Skrell og kutt rødloken i tynne skiver. Skyll stangsellerien og tomaten. Kutt stangsellerien i små terninger og tomaten i litt større terninger. Vend sammen grønnsakene i en serveringsskål, og smak til med litt av chimichurrien.

7 **Servering:** Server retten med lettmaionesen og chimichurrien på siden, og topp med maisen. God middag!

Tips fra kokken: Hold av litt av korianderen til topping. Vend gjerne majonesen inn med grønnsakene.