



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.