



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Wraps med tempurapanert sei, friske grønnsaker og curry- og mangodressing

## Lettsyltet rødløk

1 stk rødløk  
1 stk lime  
🏠 1 ts sukker

## Tempurapanert sei og hvetetortillaer

330 g tempurasei  
4 stk hvetetortillaer

## Grønnsaker

1 stk hjertesalat  
½–1 stk rød paprika

## Servering

1 pakke curry- og mangodressing

🏠 bakepapir (kan sløyfes)  
🏠 aluminiumsfolie (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Lettsyltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Ha løkskivene i en serveringsskål, tilsett 1 ts sukker og klem over saften fra limen. Rør godt om, og la løken stå på benken frem til servering. Rør om av og til.
- 3 **Tempurapanert sei og hvetetortillaer:** Fordel fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den midt i ovnen i 12–15 minutter. Pakk tortillaene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen de siste 5 minuttene av fiskens steketid.
- 4 **Grønnsaker:** Kutt enden av salaten, og skyll salatbladene og paprikaen i kaldt vann. Kutt salaten i strimler, og paprikaen i terninger. Ha grønnsakene i hver sin serveringsskål.
- 5 **Servering:** Fyll tortillaene med fisken, grønnsakene, den syltede rødløken og curry- og mangodressing.

**Tips fra kokken:** Har du grønnsaksrester? Kutt dem opp og ha dem i tortillaene.