



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tempurapanert sei med tomatris og avokado- og limedressing

Tempurapanert sei
330 g tempurasei

Tomatris

125 g jasmirris
½ stk rødlok
1 stk tomat
½ bunt koriander
½ pakke maiskorn
½ pakke svarte bønner
½-1 pakke
hønebuljong
½-1 pakke sitruskrydder

**Avokado- og
limedressing**

½-1 stk avokado
75-150 g lettromme
½-1 stk lime

🏠 bakepapir (kan
sløyfes)
🏠 salt
🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Tempurapanert sei:** Fordel fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen i omtrent 12-15 minutter, eller til den er gjennomvarm og sprø.
- 3 **Tomatris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 4 **Avokado- og limedressing:** Del avokadoen i to, ta ut steinen, og bruk en gaffel til å skrape ut avokadokjøttet. Ha avokadoen, rømmen, saften fra halve limen og litt salt i et litermål, og kjør avokado- og limedressingene jevn med en stavmikser. Smak til med mer saft fra limen.
- 5 **Tomatris, fortsettelse:** Skrell og grovhakk løken. Skyll og kutt tomaten i små terninger. Skyll og grovhakk koriander. Sil laken av maisen og de sorte bønnene, og skyll det i kaldt vann. Varm opp en stor stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, maisen og ønsket mengde av bønnene i 3-4 minutter, til væsken har fordampet, og det har fått litt farge. Tilsett tomaten, og stek videre i et par minutter til. Ha i hønebuljongen og sitruskrydderet mot slutten av steketiden, og vend inn koriander og den ferdigkokte risen.
- 6 Vel bekomme!

Tips fra kokken: Hvis avokadoen ikke er moden, kan du legge den i en pose sammen med en moden banan eller et eple. Bananen og eplet skiller ut stoffet etylen, som setter fart på modningsprosessen.