



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tempurasei med jasminris, agurk- og eplesalat og teriyakidressing

Tempurapanert sei

330 g tempurasei

Jasminris

125 g jasminris

Agurk- og eplesalat

½ stk agurk
½–1 stk grønt eple
1 pakke syltet ingefær
1 pakke edamamebønner

Teriyakidressing

1 pakke teriyakisaus
1 pakke ponzusaus

Tilbehør

½–1 pakke chilimajones

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 salt

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Tempurapanert sei:** Fordel fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den midt i ovnen i omtrent 15 minutter.
- 3 **Jasminris:** Tilbered ris som anvist på pakken.
- 4 **Agurk- og eplesalat:** Skyll og kutt agurken og eplet i små terninger. Finhakk den syltede ingefæren. Bland agurk- og epleterningene sammen med ingefæren og edamamebønnene i en skål (se tips). Smak til agurk- og eplesalaten med salt.
- 5 **Teriyakidressing:** Rør teriyakisausen og ponzusausen sammen i en skål.
- 6 **Servering:** Skjær fisken i grove biter. Legg ris i bunnen av en skål, og topp med fiskebitene, agurk- og eplesalaten, teriyakidressing og chilimajonesen.

Tips fra kokken: Mango og avocado passer også godt i denne salaten.