



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

Tilbehør
1 pakke teriyakisaus
½ 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 **Servering:** Skjær fisken i grove biter. Legg ris i bunnen av en skål, og topp med fiskebitene, agurk- og eplesalaten, teriyakisausen og chilimajonesen.

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