



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tempurapanert seifilet med nudler i soya- og ingefærsaus, pak choy, peanøtter og chilimajones

Nudler i soya- og ingefærsaus

125 g eggenudler
½-1 pakke soya- og ingefærsaus

Tempurapanert seifilet

330 g tempurasei

Wokkede gulrøtter og pak choy

2 stk gulrøtter
1 stk pak choy

Tilbehør

½ stk lime
½ pakke peanøtter
½-1 pakke chilimajones

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Nudler i soya- og ingefærsaus:** Tilbered nudlene som anvist på pakken.
- 3 **Tempurapanert seifilet:** Fordel fisken utover et stekebrett med bakepapir. Stek fisken midt i ovnen i omtrent 12 minutter, eller til fisken er gjennomvarm og paneringen er sprø. Del gjerne fisken i mindre stykker før servering.
- 4 **Wokkede gulrøtter og pak choy:** Skrell gulrøttene, og skyll pak choyen. Del gulrøttene først på langs og kutt dem så i tynne skiver på skrå. Del pak choyen i tynne båter på langs. Varm opp en wok eller stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Wokk grønnsakene i omtrent to minutter, og krydre med litt salt.
- 5 **Nudler i soya- og ingefærsaus, fortsettelse:** Sil vannet av nudlene, og ha dem tilbake i kjelen. Vend inn soya- og ingefærsausen.
- 6 **Tilbehør:** Skyll og kutt limen i båter. Server limebåtene, peanøttene og chilimajonesen til retten.
- 7 Håper det smaker!

Tips fra kokken: Vend gjerne sammen grønnsakene, nudlene og soya- og ingefærsausen rett før servering.