



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

330 g tempurasei

Fullkornstortillaer

4 stk fullkornstortillaer

Grønnsaker

1 stk hjertesalat
1 stk rød paprika
1 stk rødt eple

Tilbehør

1 pakke curry- og mangodressing

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

- 1 Sett stekeovnen på 220 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:** Fordel fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen i omtrent 15 minutter.
- 4 **Fullkornstortillaer:** Pakk tortillaene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i omtrent 5 minutter.
- 5 **Grønnsaker:** Kutt enden av salaten, og skyll salatbladene, paprikaen og eplet i kaldt vann. Kutt salaten i strimler, og kutt ønsket mengde av paprikaen og eplet i terninger. Ha grønnsakene i hver sin serveringsskål.
- 6 **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.