



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tempurapanert sei med fullkornscouscoussalat og teriyakisaus

Tempurapanert sei

330 g tempurasei

Couscoussalat

125 g fullkornscouscous

½ stk rødløk

½-1 stk lime

½-1 stk agurk

½-1 stk mango

🏠 1 ts sukker

Servering

1 pakke teriyakisaus

🏠 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 **Couscoussalat:** Tilbered fullkornscouscousen som anvist på pakken (se tips).
- 4 **Couscoussalat, fortsettelse:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Ha løken i en stor serveringsskål, og vend inn 1 ts sukker og saften fra limen. La det trekke i 5 minutter. Skyll og kutt agurken og mangoen i terninger. Ha agurk- og mangoterningene i skålen med rødløken. Vend inn den ferdigkokte couscousen. Smak til med salt.
- 5 **Servering:** Server teriyakisausen til retten.

Tips fra kokken: For en ekstra god og nøttete smak på couscousen, kan du steke den lett gyllen i litt olje i 2-3 minutter før du heller på vann og koker den som vanlig.