



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tempuraseisalat med jasminris, spicy avokadochunks, sesamfrø og ponzusaus

Jasminris

125 g jasminris

Tempurasei

330 g tempurasei

Spicy avokadochunks

1 stk avokado

1 pakke chiliflak

½ stk lime

🏠 1 ss olivenolje

Salat

2 stk gulrøtter

120 g strimlet kålsalat

Tilbehør

1 pakke sesamfrø

1 pakke ponzusaus

½ stk lime

🏠 bakepapi (kan sløyfes)

🏠 salt

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Jasminris:** Tilbered ris som anvist på pakken.
- 3 **Tempurasei:** Fordel fisken utover et stekebrett med bakepapi. Stek fisken midt i ovnen i omtrent 10 minutter, eller til fisken er gjennomvarm og paneringen er sprø. Snu fisken en gang under steketiden for sprøere panering.
- 4 **Spicy avokadochunks:** Kutt avokadoen i to, fjern steinen, og løft ut avokadokjøttet med en skje. Kutt avokadokjøttet i store terninger. Ha avokadoterningene i en bolle, vend inn 1 ss olivenolje, og krydre med salt og ønsket mengde av chiliflakene (se tips). Kutt limen i to, og klem saften fra den ene halvdelen over avokadochunksene. Kutt resten av limen i båter.
- 5 **Salat:** Skrell gulrøttene, og kutt dem i tynne strimler med en skarp kniv eller mandolin, eller gro riv dem på et rivjern. Bland gulrotstrimlene og kålsalaten i en bolle. Klem gjerne litt limesaft over salaten.
- 6 **Servering:** Ha kålsalaten på tallerkener. Kutt tempuraseien i biter, og legg bitene oppå salaten. Topp med avokadochunksene, og dryss over sesamfrøene. Server ponzusausen og limebåtene til retten.

Tips fra kokken: Hvis du vil gjøre retten mer barnevennlig, kan du servere chiliflakene ved siden av.