



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tempurasei med jasminris, agurk- og eplesalat og teriyakidressing

Tempurapanert sei

330 g tempurasei

Jasminris

135 g jasminris

Agurk- og eplesalat

½ stk agurk

½-1 stk grønt eple

1 pakke syltet ingefær

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 risen 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 i en skål. 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.