



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 norsk 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.