



Sprøbakt seifilet med paprikaris, guacamole og spicy appelsin- og rødløksalat

Paprikaris

135 g basmatiris
1 stk rød paprika

Sprøbakt sei

320 g Sprøbakt sei med
tomatsalsa

Spicy appelsin- og rødløksalat

½ stk rødløk
1 stk appelsin
½ stk lime
1 pakke chiliflak
1 ss olivenolje ^B

Til servering

½ stk lime
1 pakke guacamole

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
olje ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Paprikaris:** Tilbered risen som anvist på pakken. Skyll og rens paprikaen, og kutt den i mindre biter.
3. **Sprøbakt sei:** Fordel fisken utover et stekebrett med bakepapir, og bak den i ovnen i omtrent 15 minutter, til den er gjennomvarm og sprø.
4. **Spicy appelsin- og rødløksalat:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Skjær skallet av appelsinen, og kutt fruktkjøttet først i to, og deretter i tynne halvmåner. Vend løken og appelsinen sammen med 1 ss olivenolje i en bolle, og press over saften fra halve limen. Krydre med litt salt og dryss over chiliflakene.
5. **Paprikaris, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek paprikaen i 2–3 minutter. Ha den ferdigkokte risen over i en sikt, og la vannet renne av. Vend inn risen med paprikaen, og krydre med litt salt og pepper.
6. **Til servering:** Kutt resten av limen i båter og server dem og guacamolen til retten.



TIPS!

For å forenkle oppskriften noe kan paprikabitenes bakes i ovnen sammen med fisken.