



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wraps med sprøbakt sei, sprø grønnsaker og sweet chili-saus

Sprøbakt sei

320 g Sprøbakt sei med tomat salsa

Grønnsaker

1 stk hjertesalat
1 stk rød paprika
½ stk agurk
1 pakke mais
½ stk rødløk

Tilbehør

4 stk tortillalefser
1 pakke sweet chili-saus

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Sprøbakt sei:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen i 12–15 minutter, til den er gyllen og sprø.
3. **Grønnsaker:** Skyll, tørk og kutt hjertesalaten i strimler. Skyll, rens og kutt paprikaen i strimler. Skyll og kutt agurken i skiver eller terninger. Sil laken av maisen, og skyll den i kaldt vann. Skrell og finhakk rødløken. Ha alle grønnsakene i hver sin serveringsskål.
4. **Tilbehør:** Pakk tortillalefsene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 3–4 minutter. Server chilisausen til retten.
5. **Servering:** Sett frem alt på bordet, slik at alle kan lage sin egen wrap.