



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sprøbakt sei med spicy grønnsakssalsa, svart ris og lettrømme

Svart ris

100–125 g svart ris

Sprøbakt sei

320 g Sprøbakt sei med tomat-salsa

Grønnsakssalsa

½–1 pakke maiskorn

½–1 stk rødløk

½–1 bunt koriander

2 stk tomater

½–1 stk lime

½–1 pakke chiliflak

Til servering

75 g lettrømme

bakepapir (kan sløyfes) ^B

salt ^B

pepper ^B

olivenolje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Svart ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

3. **Sprøbakt sei:** Fordel fisken utover et stekebrett med bakepapir. Stek fiskepinnene i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomvarme.

4. **Grønnsakssalsa:** Hell laken av maisen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme. Stek maisen i omtrent 3 minutter, til den har fått litt farge, og ha den deretter over i en serveringsskål.

5. **Grønnsakssalsa, fortsettelse:** Skrell og finhakk rødløken. Skyll og grovhakk korianderen. Skyll og kutt tomatene i terninger. Ha rødløken, korianderen og tomaten i skålen med maisen, og bland inn saften fra limen og litt olivenolje. Krydre med salt og ønsket mengde av chiliflakene.

6. Server den sprøbakte seien med risen, grønnsakssalsaen og lettrømmen.



TIPS!

Stek løken sammen med maisen og paprikaen for en mildere smak.