



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wrap med panert torsk, sprø grønnsaker og curry- og mangodressing

Panert torsk

360 g panert torsk

Grønnsaker

300 g råkostmiks

75 g Mamma Mia salatblanding

Tilbehør

4-6 stk tortillalefser

½-1 pakke curry- og mangodressing

bakepapir (kan sløyfes) ^B

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B

olje ^B

eplesider-, hvitvins- eller

blank eddik ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Panert torsk:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen i 12-15 minutter, til den er gyllen og sprø. Del fisken i mindre biter før servering.
3. **Grønnsaker:** Ha råkostmiksen og salaten i hver sin skål. Bland litt olje og eddik med råkostmiksen.
4. **Tilbehør:** Pakk tortillalefsene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 4-5 minutter før servering.
5. **Servering:** Fyll tortillalefsene med fisken, grønnsakene og curry- og mangodressing.



TIPS!

Hvis du vil, kan du steke råkostmiksen. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek råkostmiksen i omtrent 2 minutter, til den har falt litt sammen. Smak til med salt og pepper.