



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Tempurapanert seifilet og grønnsakswok med teriyakisaus og svart ris

## Ris

125 g svart ris

## Grønnsakswok med teriyakisaus

100 g sjampinjong

1 stk brokkoli

150 g råkostmiks

1 pakke teriyakisaus

## Tempurapanert seifilet

330 g tempurasei

## Tilbehør

½ stk lime

½–1 pakke chilimajones

1 pakke sesamfrø

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

3. **Grønnsakswok med teriyakisaus:** Børst eventuelle jordrester fra soppen, og kutt dem i skiver. Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i skiver.

4. **Tempurapanert seifilet:** Fordel fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den midt i ovnen i omtrent 15 minutter.

5. **Grønnsakswok med teriyakisaus, fortsettelse:** Varm opp en wok eller stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Wok soppen, brokkolien og råkostmiksen i omtrent 3 minutter. Krydre med salt og pepper, og vend inn teriyakisausen og den ferdigkokte risen.

6. **Tilbehør:** Del limen i båter. Server limebåtene, chilimajonesen og sesamfrøene til retten.



**TIPS!**

Server risen ved siden av grønnsakene.