



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# 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 tomat salsa

## Spicy appelsin- og rødløksalat

½ stk rødløk  
1 stk appelsin  
½ stk lime  
1 pakke chiliflak  
1 ss olivenolje <sup>B</sup>

## Til servering

½ stk lime  
1 pakke guacamole

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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 paprikabitene bakes i ovnen sammen med fisken.