



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Wraps med tempurasei, sprø grønnsaker og curry- og mangodressing

## Tempurasei

330 g tempurasei

## Grønnsaker

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

## Tilbehør

4 stk tortillalefser  
½–1 pakke curry- og mangodressing

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
aluminiumsfolie (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Tempurasei:** Fordel fisken utover et stekebrett med bakepapir. Stek fisken 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 terninger eller skiver. Skrell og finhakk rødløken. Hell laken av maisen. Ha alle grønnsakene i hver sine skåler, eller bland alt sammen i en salatbolle.
4. **Tortillalefser:** Pakk tortillalefsene i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 3–4 minutter.
5. **Tilbehør:** Sett sammen wrapsene etter eget ønske, og server curry- og mangodressing til retten.



## TIPS!

Kutt rødløken i tynne skiver, og skyll skivene i kaldt vann for å gjøre løken litt mildere.