



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tempurapanert sei med yamitsukisalat, ris og spicy limemajo

Ris

135 g jasmiris

Tempurapanert sei

330 g tempurasei

Spicy limemajo

½ stk lime

½–1 pakke chilimajones

Yamitsukisalat

200 g hodekål

1 stk gulrot

1 stk hvitløksfedd

1 pose glutenfri soyasaus

½ pakke hønsebuljong

½ stk lime

1 pakke sesamfrø

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

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

3. **Tempurapanert sei:** Fordel fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen i 12–15 minutter, til fisken er gjennomvarm og sprø.

4. **Spicy limemajo:** Skyll og finriv skallet (kun det grønne) fra limen. Ha chilimajonesen i en liten skål og smak til med limeskallet.

5. **Yamitsukisalat:** Fjern det ytterste laget på kålen og kutt den i tynne strimler med en ostehøvel eller en skarp kniv (se tips). Skrell og grovriv gulroten på et rivjern. Skrell og finhakk hvitløken og ha den i en serveringsbolle. Pisk inn soyasausen, buljongen og limesaften, og vend inn kålen og gulroten. Dryss over sesamfrøene ved servering.

TIPS!

Hvis du vil kan du salte kålen noen minutter før du lager salaten. Kna inn litt salt med hendene, og skyll av saltet før du lager salaten.