



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sprøbakt sei med tomatsalsa og ris servert med stekt mais, chimichurri og friske grønnsaker

Ris

135 g basmatiris

Chimichurri

1 pakke persille
1 bunt koriander
1 stk hvitløksfedd
½ pakke chiliflak
1 pose hvitvinseddik 15ml
3 ss olivenolje ^B

Sprøbakt sei og mais

320 g Sprøbakt sei med tomatsalsa
1 pakke maiskorn
½ pakke chiliflak

Grønnsaker

1 stk rødløk
1 stilk stangselleri
1 stk tomat

Serivering

½-1 pakke lettmaiones
salt ^B
pepper ^B
olje ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
3. **Chimichurri:** Skyll persillen og korianderen, og skrell hvitløken. Ha urtene, hvitløken, eddiken og 3 ss olivenolje i et litermål, og kjør det sammen til en jevn saus med en stavmikser. Ha sausen over i en serveringsskål, og smak til med halyparten av chiliflakene og litt salt. Sett sausen til side, og la smakene utvikle seg mens du lager resten av retten.
4. **Sprøbakt sei og mais:** Fordel fiskepinnene på den ene siden av et stekebrett med bakepapir. Sil og skyll maisen. Fordel maisen utover den andre siden av stekebrettet, og vend inn litt olje, salt og resten av chiliflakene. Stek fisken og maisen i ovnen i omtrent 12 minutter, eller til fisken er gjennomvarm og maisen er gyllen og sprø.
5. **Grønnsaker:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Skyll stangsellerien og tomaten. Kutt stangsellerien i små terninger og tomaten i litt større terninger. Vend sammen grønnsakene i en serveringsskål, og smak til med litt av chimichurrien.
6. **Serivering:** Server retten med lettmaionesen og chimichurrien på siden, og topp med maisen.

TIPS!

Hold av litt av korianderen til topping. Vend gjerne majonesen inn med grønnsakene.