



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Panert torsk med appelsin- og myntesalat, ris og curry- og mangodressing

Ris

135 g jasminris

Panert torsk

360 g panert torsk

Appelsin- og myntesalat

½-1 stk agurk

½-1 pakke mynte

1 stk appelsin

½-1 stk rødløk

1 ss olivenolje ^B

1 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B

1 ts sukker ^B

Tilbehør

½-1 pakke curry- og mangodressing

salt ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
3. **Panert torsk:** Fordel fisken i en ildfast form, og stek den i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er gjennomvarm.
4. **Appelsin- og myntesalat:** Skyll agurken og mynten. Skrell appelsinen, og kutt den og agurken i terninger. Skrell og finhakk rødløken, og grovhakk mynten. Ha agurken, mynten, appelsinen, rødløken og mynten i en serveringsskål, og bland inn 1 ss olivenolje, 1 ss eddik, 1 ts sukker og litt salt.
5. **Tilbehør:** Server curry- og mangodressing til retten.