



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Wraps med sprøbakt sei, sprø grønnsaker og sweet chili-saus

## Sprøbakt sei

320 g Sprøbakt sei med tomat salsa

## Grønnsaker

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

## Tilbehør

4 stk tortillalefser  
1 pakke sweet chili-saus

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

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Sprøbakt sei:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den 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 skiver eller terninger. Sil laken av maisen, og skyll den i kaldt vann. Skrell og finhakk rødløken. Ha alle grønnsakene i hver sin serveringskål.
4. **Tilbehør:** Pakk tortillalefsene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 3–4 minutter. Server chilisausen til retten.
5. **Servering:** Sett frem alt på bordet, slik at alle kan lage sin egen wrap.