



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Taco bowl med sprøpanert fisk og korianderris

Korianderris

135 g basmatiris
½ bunt koriander

Sprøpanert fisk

360 g panert lysing
½-1 pakke three spice

Grønnsaker

1 stk avokado
1 stk tomat
1 stk hjertesalat
1 pakke mais

Serverting

1 stk lime
½ bunt koriander

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft. Les igjennom oppskriften, ta ut alt av urter og grønnsaker som trenger å vaskes, og skyll dem godt i kaldt vann.
2. **Korianderris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
3. **Sprøpanert fisk:** Fordel fisken på et stekebrett med bakepapir, pensle den med litt olje, og dryss over ønsket mengde av kryddermiksen og litt salt. Stek fisken i ovnen i ca 15 minutter. Kutt fisken i mindre stykker før servering.
4. **Grønnsaker:** Skjær et snitt rundt avokadoen, vri halvdelene fra hverandre, og ta ut steinen. Ta ut avokadokjøttet med en skje og kutt det i skiver. Kutt tomaten i små terninger, og strimle salaten. Hell laken av maisen (se tips).
5. **Korianderris, fortsettelse:** Grovhakk korianderen, og vend halvparten av den inn med den ferdigkokte risen.
6. **Serverting:** Kutt limen i båter. Fordel risen, fisken og grønnsakene i skåler, og server med limebåtene og resten av korianderen.



TIPS!

Stek maisen i en stekepanne i litt smør eller olje ved høy varme i noen minutter for ekstra god smak.