



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 25 - 35 min 👤 2 porsjoner

Sprøbakt sei med spicy grønnsakssalsa, svart ris og lettromme

Svart ris

100–125 g svart ris

Sprøbakt sei

320 g Sprøbakt sei med tomat-salsa

Grønnsakssalsa

½–1 pakke maiskorn

½–1 stk rødløk

½–1 bunt koriander

2 stk tomater

½–1 stk lime

½–1 pakke chiliflak

Til servering

75 g lettromme

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olivenolje

1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2 **Svart ris:** Kok risen som anvist på pakken.

3 **Sprøbakt sei:** Fordel fiskepinnene utover et stekebrett med bakepapir. Stek fiskepinnene i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomvarme.

4 **Grønnsakssalsa:** Hell laken av maisen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme. Stek maisen i omtrent 3 minutter, til den har fått litt farge, og ha den deretter over i en serveringsskål.

5 **Grønnsakssalsa, fortsettelse:** Skrell og finhakk rødløken. Skyll og grovhakk korianderen. Skyll og kutt tomatene i terninger. Ha rødløken, korianderen og tomaten i skålen med maisen, og bland innsaften fra limen og litt olivenolje. Krydre med salt og ønsket mengde av chiliflakene.

6 Server fiskepinnene med risen, grønnsakssalsaen og lettrommen.

Tips fra kokken: Stek løken sammen med maisen og paprikaen for en mildere smak.