



Bildet kan avvike fra oppskriften.



2 porsjoner

🕒 Rask å lage

Tempuraseisalat med basmatiris, spicy avokadosalat, sesamfrø og ponzusaus

Basmatiris

125 g basmatiris

Tempurasei

330 g tempurasei

Spicy avokadochunks

1 stk avokado

1 pakke chiliflak

½ stk lime

🏠 1 ss olivenolje

Salat

2 stk gulrøtter

1 stk hjertesalat

Tilbehør

1 bunt koriander

1 pakke sesamfrø

1 pakke ponzusaus

½ stk lime

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 salt

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Basmatiris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3 **Tempurasei:** Fordel fisken utover et stekebrett med bakepapir. Stek fisken midt i ovnen i omtrent 10 minutter, eller til fisken er gjennomvarm og paneringen er sprø. Snu fisken en gang under steketiden for sprøere panering.
- 4 **Spicy avokadochunks:** Kutt avokadoen i to, fjern steinen, og løft ut avokadokjøttet med en skje. Kutt avokadokjøttet i store terninger. Ha avokadoterningene i en bolle, vend inn 1 ss olivenolje, og krydre med salt og chiliflakene. Kutt limen i to, og klem saften fra den ene halvdel over avokadochunksene. Kutt resten av limen i båter.
- 5 **Salat:** Skrell gulrøttene, og kutt dem i tynne strimler med en skarp kniv eller mandolin, eller grovriv dem på et rivjern. Skyll, tørk og kutt salatbladene i strimler. Bland gulrot- og salatstrimlene i en bolle. Klem gjerne litt limesaft over salaten.
- 6 **Servering:** Skyll, tørk og grovhakk korianderen. Ha salaten på tallerkener. Kutt tempuraseien i biter, og legg bitene oppå salaten. Topp med avokadochunksene, og dryss over sesamfrøene og korianderen. Server ponzusausen og limebåtene til retten.



TIPS! Rist sesamfrøene i en tørr stekepanne for ekstra smak. Hvis avokadoen er umoden, stek den raskt i litt olje ved høy temperatur til den har litt farge.