



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Hjemmelagde torskenugets med stekt brokkoli og rømmedressing

## Jasminris

125 g jasminris

## Hjemmelagde torskenugets

1 stk egg

1 pakke panering

325 g torskefilet

## Ingefærstekte brokkoli- og blomkålbuketter

1 bit ingefær

150 g brokkoli- og blomkålbuketter

2 ss soyasaus <sup>B</sup>

## Rømmedressing

150 g lettrømme

1 pakke sweet chili-saus

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp ovnen til 230 grader varmluft.

2. **Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

3. **Hjemmelagde torskenugets:** Knekk egget i en skål, og visp det sammen med litt salt. Ha paneringen på en stor tallerken eller i en frysepose. Del fisken i store terninger. Vend fisken først i egget, og deretter i paneringen. Ha fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek fisken i ovnen i 10–12 minutter. Ta fisken ut, og la den hvile frem til servering.

4. **Ingefærstekte brokkoli- og blomkålbuketter:** Skrell og finriv ingefæren på et rivjern. Ha brokkoli- og blomkålbukettene og ingefæren i en smurt ildfast form, vend inn litt olje og 2 ss soyasaus. Stek brokkoli- og blomkålbukettene i ovnen sammen med fisken i 10–12 minutter.

5. **Rømmedressing:** Bland sammen rømmen og chilisausen i en skål, og smak til med resten av ingefæren, salt og pepper.

6. God middag!



## TIPS!

Har du ikke soyasaus, kan du smake til brokkolien med litt salt i stedet. Du kan også servere sweet chili-sausen og lettrømmen hver for seg.