



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Stegt fisk med brunet sojasmør og pak choy

Ris

135 g basmatiris

Ristede sesamfrø

1 pose sesamfrø

Pak choy

1 stk pak choy

1 stk skalotteløg

50 g babyspinat

½ tsk chiliflager

Brunet sojasmør

½ spsk sojasauce

2 spsk smør ^b

Stegt hvid fisk

2 stk hvid fisk (har været frosset)

Det skal du selv have

olie ^b

salt ^b

peber ^b

^b basisvare

1. **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
2. **Ristede sesamfrø:** Varm en tør stegepande op til høj varme. Rist sesamfrøene ca. 2 min. og vend dem hyppigt, så de ikke brænder på. Læg dem til side på en tallerken og gem stegepanden.
3. **Pak choy:** Skyl og skær pak choy i mindre stykker. Pil skalotteløg og skær i strimler på langs. Kom lidt olie på panden og varm op til høj varme. Svits pak choy og skalotteløg ca. 2 min. Skyl imens babyspinat og vend den i. Smag til med lidt salt og chiliflager efter behag (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Kom det over på en tallerken og gem stegepanden.
4. **Brunet sojasmør:** Varm en lille kasserolle op til middelhøj varme. Kom smør i og lad det brune. Sluk for varmen, når smøret er bruset af. Tilsæt soja og rør rundt.
5. **Stegt hvid fisk:** Krydr fisken med salt. Smelt lidt smør på den brugte stegepande. Steg fisken ca. 3-4 min. på hver side til den har fået lidt farve og flager, når man trykker let på den.
6. Servér den stegt sej med brunet sojasmør, pak choy og ris. Top med ristede sesamfrø.