



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sesamsteckt tunfisk med stekt pak choy og aromasopp, syltet rettich og soya- og ingefærsaus

Syltet rettich

½–1 stk rettich
3 poser hvitvinseddik
½ dl sukker ^B
2 dl vann ^B

Ris

135 g jasminris

Sesamsteckt tunfisk

1 pakke sesamfrø
180 g tunfisk

Stekte grønnsaker

1 stk pak choy
100 g aromasopp
½–1 pakke honning
½–1 pose glutenfri soyasaus
½ stk lime
½–1 pakke chiliflak

Serverting

1 bunt koriander
½ stk lime
½–1 pakke soya- og ingefærsaus
½–1 pakke chilimajones

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Syltet rettich:** Skrell og kutt rettichen i tynne strimler. Kok opp eddiken, ½ dl sukker og 2 dl vann i en liten kjele. Trekk kjelen av platen, vend inn rettichen, og la det trekke frem til servering.
- 2. Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.
- 3. Sesamsteckt tunfisk:** Ha sesamfrøene på en tallerken, og vend fisken i sesamfrøene. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i omtrent 1 minutt på hver side. Krydre med litt salt og pepper, og ha den over på et skjærebrett. Kutt fisken i tynne skiver før servering.
- 4. Stekte grønnsaker:** Del pak choyen i to på langs, skyll den godt innvendig, og kutt den i strimler. Fjern eventuelle jordrester fra soppen, og kutt dem i fire. Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek soppen og pak choyen i omtrent 3 minutter. Tilsett ønsket mengde av honningen, soyasausen og saften fra halve limen det siste minuttet av steketiden. Krydre med ønsket mengde av chiliflakene og litt salt.
- 5. Servering:** Skyll og grovhakk koriander, og kutt resten av limen i båter. Server koriander, limebåtene, soya- og ingefærsausen og chilimajonesen til retten.



TIPS!

Tunfisken skal være rosa i midten ved servering. Eventuelle rester av rettichen kan oppbevares med laken i en lufttett beholder i kjøleskapet.