



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Panert torsk med wokkede grønnsaker og jasminris, servert med curry- og mangodressing og sesamfrø

Ris

135 g jasminris

Panert torsk

360 g panert torsk

Wokkede grønnsaker

300 g gulrøtter
1 stk rødløk
100 g strimlet grønnkål
1 pakke ponzosaus

Tilbehør

½ pakke curry- og mangodressing
1 pakke sesamfrø

olje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
3. **Panert torsk:** Fordel fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek fisken i ovnen i omtrent 15 minutter.
4. **Wokkede grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i skiver på skrå. Skrell og kutt løken i tynne skiver. Varm opp en stekepanne eller wokpanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Wokk gulrøttene, løken og grønnkålen i 3–4 minutter. Vend inn ponzosausen mot slutten av steketiden.
5. **Tilbehør:** Server curry- og mangodressing og sesamfrøene til retten (se tips).



TIPS!

Rist gjerne sesamfrøene i en tørr stekepanne på høy varme i 30 sekunder.