



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Stekt torsk med sojasmör, pak choy och sesamfrön

Pak choy

Pak choy 1 st
Rödlök 1 st
● Olja 1 tsk

Sojasmör

● Smör 25 g
Japansk soja ½ förp

Stekt torsk

Torskfilé 300 g
● Smör* 1 tsk

Till servering

Jasminris 135 g
Sesamfrön 1 förp

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Smör, Smör*

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.

2. **Förberedelser:** Skär pak choy i mindre bitar. Klyfta rödlök. Skär torskfilé i portionsbitar och krydda med salt.

3. **Pak choy:** Hetta upp neutral olja i en stekpannan. Fräs pak choy och rödlök på hög värme ca 2 min. Krydda med lite salt. Lägg över på ett fat och spara stekpannan.

4. **Sojasmör:** Smält smör i en liten kastrull. Vispa ner japansk soja.

5. **Stekt torsk:** Skär torsk i portionsbitar och krydda med lite salt. Hetta upp smör i den använda stekpannan. Stek fisken ca 3 min per sida, tills den är klar.

6. Servera stekt torsk med sojasmör, pak choy och nykokt jasminris. Toppa med sesamfrön.

TIPS! Rosta gärna sesamfröna i en torr och het stekpanna!

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ