



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sprøpanert laks med ingefærstekte grønnsaker og jasminris, servert med curry- og mangodressing

Ris

135 g jasminris

Ingefærstekte grønnsaker

1 bit ingefær

1 stk brokkoli

1 stk rød paprika

🏠 1 ss smør*

Sprøpanert laks

½ pakke panering

270 g laksefilet

🏠 1 stk egg

🏠 1 ss olje

Servering

½–1 pakke curry- og mangodressing

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

1 **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2 **Ingefærstekte grønnsaker:** Skrell ingefæren, og finriv den på et rivjern. Del brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilkene i skiver. Skyll, rens og kutt paprikaen i strimler. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje og 1 ss smør. Stek brokkolien og paprikaen i 4–5 minutter, til den er gyllen. Skru ned varmen, og bland inn ønsket mengde av ingefæren.

3 **Sprøpanert laks:** Knekk egget i en skål, og visp det sammen med litt salt. Ha paneringen på en stor tallerken eller i en frysepose. Vend fisken først i eggeblandingen, og så i paneringen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i 1 ss olje og litt smør. Stek fisken 2–4 minutter på hver side, eller til den er gyllen.

4 **Servering:** Server curry- og mangodressing til retten.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ