



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Tángcù yú - Fisk i sursød sauce med blancheret pak choy

Ris

135 g basmatiris

Sur-sød sauce:

½ stk ingefær
1 fed hvidløg
½ bundt forårsløg
½ stk rød chili
1 spsk sojasauce
1½ spsk hvidvinseddike
1½ tsk sesamolie
½ spsk majsstivelse
½ pose sesamfrø
¾ dl vand ^b
1 spsk sukker ^b

Sprød fisk

2 stk hvid fisk (har været frosset)
1 pose majsstivelse
½ tsk salt ^b

Blancheret pak choy

1 stk pak choy
½ spsk sojasauce
½ spsk hvidvinseddike
½ tsk sesamolie

Det skal du have

olie ^b

^b basisvare

- 1. Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 2. Forberedelse:** Skræl ingefær, pil hvidløg og hak begge fint. Rens forårsløg, skyl chili og skær begge i tynde skiver. Skær fisken i stykker på ca. 2 cm. Læg i dem en skål og vend med salt.
- 3.** Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog til blanchering af pak choy.
- 4. Sur-sød sauce:** Kom vand i en lille skål og rør sammen med sukker, hvidvinseddike, soja og sesamolie. Pisk majsstivelse i (der skal bruges mere senere). Varm lidt olie op i en gryde og svits ingefær, hvidløg, chili og halvdelen af forårsløget ca. 1 min. Tilsæt sojablandingen og lad simre ca. 2 min. Stil til side.
- 5. Sprød fisk:** Vend fisken med majsstivelse. Varm rigeligt olie op til middelhøj varme i en wok eller pande. Steg fisken sprød ca. 2 min. på hver side. Hæld overskydende olie fra. Tilsæt sur-sød sauce til fisken og vend forsigtigt så fisken ikke går i stykker. Drys med resten af forårsløg og sesamfrø.
- 6. Blancheret pak choy:** Skyl og halvér pak choy på langs gennem stokken. Kog ca. 1 min. i det letsaltede vand, dræn dem godt. Rør soja, sesamolie og hvidvinseddike sammen til en dressing. Læg pak choy på et fad og dryp dressingen over.
- 7. Tángcù yú:** Servér fisk i sur-sød sauce med blancheret pak choy og ris.

TIPS!

Rist gerne sesamfrøene på en tør, varm stegepande i 30 sek. før du kommer dem på fisken.