



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hjemmelagde torskenugets med ris, ingefærbakt brokkoli og rømmedressing

Jasminris

135 g jasminris

Ingefærbakt brokkoli

1 bit ingefær

1 stk brokkoli

2 ss soyasaus ^B

Hjemmelagde torskenugets

1 stk egg

1 pakke panering

325 g torskfilet

Rømmedressing

150 g lettrømme

1 pakke sweet chili-saus

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

2. **Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

3. **Ingefærbakt brokkoli:** Skrell og finriv ingefæren på et rivjern. Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Ha brokkolien og ingefæren i en smurt ildfast form, og vend inn litt olje og 2 ss soyasaus. Stek brokkolien i ovnen i 10–12 minutter.

4. **Hjemmelagde torskenugets:** Knekk egget i en skål, og visp det sammen med litt salt. Ha paneringen på en stor tallerken eller i en frysepose. Del fisken i store terninger. Vend fisken først i egget, og deretter i paneringen. Ha fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek fisken i ovnen over brokkolien, i 8–10 minutter. Ta fisken ut av ovnen og la den hvile frem til servering. Krydre med litt salt og pepper.

5. **Rømmedressing:** Bland sammen rømmen og chilisausen i en skål, og server dressingen til retten.

6. God middag!

👉 TIPS!

Har du ikke soyasaus, kan du smake til brokkolien med litt salt i stedet. Du kan også servere sweet chili-sausen og lettrømmen hver for seg.