



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sprøbakt torsk med pannestekte grønnsaker, jasminris og sweet chili-saus

## Jasminris

135 g jasminris

## Panert torsk

360 g panert torsk

## Pannestekte grønnsaker

1 stk gulrot

1 stk rød paprika

½ stk brokkoli

1 stk hvitløksfedd

## Tilbehør

1 pakke sweet chili-saus

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

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

3. **Panert torsk:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek den i ovnen i 12–15 minutter, eller til fisken er gyllen og sprø.

4. **Pannestekte grønnsaker:** Skrell gulroten, skyll og rens paprikaen. Del gulroten i to på langs og så i skiver på skrå. Kutt paprikaen i strimler. Kutt brokkolien i små buketter, skrell og kutt stilken i biter. Skrell og finhakk hvitløken.

5. **Pannestekte grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i 6–8 minutter. Smak til med salt og pepper.

6. **Tilbehør:** Server sweet chili-sausen til retten.

## TIPS!

Bland den ferdigkokte risen inn i de stekte grønnsakene. Rør sammen to egg, og ha dem over risen og grønnsakene. Stek til eggene har stivnet. Smak til med soyasaus.