



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kveite i asiatisk smørsaus med søtpotetpurè, kokoskremet svart ris og spicy pak choy

Kokoskremet ris

125 g svart ris
½ pakke
grønnsaksbuljong
1 pakke kokoskrem
🏠 3 dl vann

Søtpotetpurè

1 stk søtpotet
1 bit ingefær
🏠 1 ss smør
🏠 1 dl vann

Spicy pak choy

1 stk rødlok
1 stk pak choy
½-1 pakke chiliflak

Kveite i asiatisk smørsaus

325 g kveitefilet
m/skinn
½ pakke kryddersmør
1 pakke finkuttet
ingefær, hvitløk og chili
1 pose glutenfri
soyasaus
1 stk lime

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper
🏠 bakepapir (kan
sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Kokoskremet ris:** Kok opp 3 dl vann og buljongen i en kjele. Tilsett kokoskremen og risen, og la det småkoke under lokk i omtrent 35 minutter, eller til risen er gjennomkokt.
- 3 **Søtpotetpurè:** Skrell og kutt søtpoteten i terninger. Fordel dem på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek søtpotetternene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomstekt. Skrell og finriv ingefæren på et rivjern.
- 4 **Pak choy og kveite:** Skrell løken og kutt den og pak choyen i båter. Skyll pak choyen innvendig. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i omtrent 1 minutt på hver side, og ha den over i en ildfast form med skinnsiden opp.
- 5 **Kveite i asiatisk smørsaus:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme. Tilsett kryddersmøret, og la det koke i 2-3 minutter, til det får en nøttebrun farge. Skyll limen og finriv skallet (kun det grønne) på et rivjern, og ha det over i en liten skål. Skru ned varmen på smøret, tilsett ingefærblandingen og soyasausen, og smak til med saften fra limen. Hell smøret over fisken, og stek den i ovnen i 8-10 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 6 **Spicy pak choy:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek pak choyen og løken i omtrent 3 minutter. Vend inn limeskallet og krydre med litt salt og ønsket mengde av chiliflakene.
- 7 **Søtpotetpurè, fortsettelse:** Ha søtpoteten, ønsket mengde av ingefæren, 1 ss smør og 1 dl vann over i et litermål. Kjør det hele sammen til en glatt purè med en stavmikser, og smak til med salt og pepper.