



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Asiatiska fishcakes med lime, chili och koriander

Fishcakes

Koriander 10 g
Röd chili ½ st
Limeskal ½ st
Sejrygg 300 g
Ägg 1 st
Japansk soja 1½ tsk
● Salt 1 krm
Ströbröd 2 msk
Vitlök 1 klyfta
● Olja 1½ tsk

Pak choysallad

Pak choy 1 st
Rödlök ½ st
Limesaft ½ st

Chilisås

Limesaft ½ st
Sweet chilisås ¾ förp
Japansk soja 1 msk

Till servering

Basmatiris 135 g
Koriander 10 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt

1. Till servering: Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.

2. Fishcakes: Hacka koriander och finhacka röd chili (se tips!). Skölj lime i ljummet vatten och finriv skalet. Tärna sejrygg fint. Lägg allt i en bunke.

3. Blanda ner ägg, japansk soja, salt, ströbröd och pressad vitlök. Mixa ihop lätt med en stavmixer.

4. Pak choysallad: Strimla pak choy och rödlök. Lägg allt i en salladsskål och blanda med lite salt och pressad limesaft.

5. Fishcakes: Forma fisksmeten till 4 biffar. Hetta upp olja i en stekpanna. Lägg i biffarna och tryck till dem lätt med hjälp av stekspaden. Stek dem ca 3 min per sida, tills de är helt genomstekta.

6. Chilisås: Blanda pressad limesaft, sweet chilisås och japansk soja i en skål.

7. Servera asiatiska fishcakes med basmatiris, pak choysallad och chilisås. Toppa med koriander.

TIPS! Tänk på att färsk chili variera i styrka!