



Pannestekt torsk med ponzu og hjemmelaget grønn currysau, servert med svart rissalat

Grønn currysau

1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
1 stk sitrongress
1 stk rød chili
50 g spinat
1 pakke
grønnsaksbuljong
1 pakke kokoskrem
½ stk lime
🏠 1½ dl vann

Svart rissalat

125 g svart ris
1 pakke
edamamebønner
1 stk gulrot
150 g rødkål
1 bunt koriander
1 pakke sesamfrø
½ stk lime
½–1 pakke sesam- og
chilisaus

Ponzuglasert torsk

300 g torskefilet
½–1 pakke ponzusaus
🏠 1 ss smør

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

- 1 Grønn currysau, forberedelse:** Skrell og grovhakk løken og hvitløken. Skyll sitrongresset, press det med den flate siden av kniven, og kutt det i to. Skyll og finhakk ønsket mengde av chilien. Skyll spinaten.
- 2 Grønn currysau:** Varm opp en gryte til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, hvitløken, chilien og sitrongresset i omtrent 2 minutter. Tilsett buljongen, 1½ dl vann og kokoskremen. Gi det hele et oppkok, skru ned varmen, og la curryen småkoke i 10–15 minutter. Tilsett spinaten når det gjenstår 3 minutter av koketiden.
- 3 Svart rissalat:** Tilbered risen som anvist på pakken. Skrell og kutt gulroten i tynne strimler. Fjern det ytterste laget på rødkålen, og kutt kålen i tynne strimler. Skyll korianderen, og plukk bladene fra stilkene. Varm opp en stekepanne til høy varme, og rist sesamfrøene i et par minutter, til de er gylne. Ha saften fra halve limen og sesam- og chilisausen i en bolle.
- 4 Ponzuglasert torsk:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje og 1 ss smør. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 3–4 minutter på den ene siden. Tilsett ponzusausen, snu fisken, og stek den i 1–2 minutter på den andre siden mens du øser smøret over fisken med en skje. Skru av varmen, og la fisken hvile frem til servering.
- 5 Svart rissalat, fortsettelse:** Ha edamamebønnene i kjelen med risen de siste 2 minuttene av risens koketid. Hell av vannet, og la risen og bønnene dampe fra seg. Vend risen, bønnene, gulroten og rødkålen inn i marinaden fra punkt 3. Topp med sesamfrøene og korianderbladene rett før servering.
- 6 Grønn currysau, fortsettelse:** Fjern sitrongresset fra curryen, og kjør sausen jevn med en stavmikser. Smak til med salt og saften fra resten av limen.