



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min 👤 2 porsjoner

Panert torsk med wokkede grønnsaker og jasminris, servert med curry- og mangodressing og sesamfrø

Ris

135 g jasminris

Panert torsk

360 g panert torsk

Wokkede grønnsaker

300 g gulrøtter

1 stk rødlok

100 g strimlet grønnkål

1 pakke ponzusaus

Tilbehør

½ pakke curry- og mangodressing

1 pakke sesamfrø

🏠 olje

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

1 Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

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

3 **Panert torsk:** Fordel fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek fisken i ovnen i omtrent 15 minutter.

4 **Wokkede grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i skiver på skrå. Skrell og kutt løken i tynne skiver. Varm opp en stekepanne eller wokpanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Wokk gulrøttene, løken og grønnkålen i 3–4 minutter. Vend inn ponzusausen mot slutten av steketiden.

5 **Tilbehør:** Server curry- og mangodressing og sesamfrøene til retten (se tips).

Tips fra kokken: Rist gjerne sesamfrøene i en tørr stekepanne på høy varme i 30 sekunder.