



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Panert laks med ingefærstekt brokkoli, jasminris og curry- og mangodressing

Ris

135 g jasminris

Ingefærstekt brokkoli og blomkål

1 stk brokkoli

½ pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili

1 pose glutenfri soyasaus

½ ss smør ^B

Sprøpanert laks

1 stk egg

½ pakke panering

270 g laksefilet

Tilbehør

½ pakke curry- og mangodressing

salt ^B

pepper ^B

smør ^B

olje ^B

^B Basisvare

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

2. **Ingefærstekt brokkoli:** Del brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i ½ ss smør. Stek brokkolien i 4–5 minutter, til den er gyllen. Skru ned varmen, og bland inn ingefærblandingen og ønsket mengde av soyasausen.

3. **Sprøpanert laks:** Knekk egget i en skål, og visp det sammen med litt salt. Ha paneringen på en stor tallerken eller i en frysepose. Vend fisken først i eggeblandingen, og så i paneringen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og smør. Stek fisken 1–2 minutter på hver side, eller til den er gyllen.

4. **Tilbehør:** Server curry- og mangodressing til retten.