



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Tángcù yú - Fisk i sursød sauce med blancheret pak choy

## Ris

135 g basmatiris

## Sur-sød sauce:

½ stk ingefær  
1 fed hvidløg  
½ bundt forårsløg  
½ stk rød chili  
1 spsk sojasauce  
1½ spsk hvidvinseddike  
1 tsk sesamolie  
½ spsk majsstivelse  
½ pose sesamfrø  
¾ dl vand <sup>b</sup>  
1 spsk sukker <sup>b</sup>

## Sprød fisk

2 stk hvid fisk (har været frosset)  
1 pose majsstivelse  
½ tsk salt <sup>b</sup>

## Blancheret pak choy

1 stk pak choy  
½ spsk sojasauce  
½ spsk hvidvinseddike  
½ tsk sesamolie

## Det skal du have

olie <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

1. **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
2. **Forberedelse:** Skræl ingefær, pil hvidløg og hak begge fint. Rens forårsløg, skyl chili og skær begge i tynde skiver. Skær fisken i stykker på ca. 2 cm. Læg i dem en skål og vend med salt.
3. Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog til blanchering af pak choy.
4. **Sur-sød sauce:** Kom vand i en lille skål og rør sammen med sukker, hvidvinseddike, soja og sesamolie. Pisk majsstivelse i (der skal bruges mere senere). Varm lidt olie op i en gryde og svits ingefær, hvidløg, chili og halvdelen af forårsløget ca. 1 min. Tilsæt sojablandingen og lad simre ca. 2 min. Stil til side.
5. **Sprød fisk:** Vend fisken med majsstivelse. Varm rigeligt olie op til middelhøj varme i en wok eller pande. Steg fisken sprød ca. 2 min. på hver side. Hæld overskydende olie fra. Tilsæt sur-sød sauce til fisken og vend forsigtigt så fisken ikke går i stykker. Drys med resten af forårsløg og sesamfrø.
6. **Blancheret pak choy:** Skyl og halvér pak choy på langs gennem stokken. Kog ca. 1 min. i det letsaltede vand, dræn dem godt. Rør soja, sesamolie og hvidvinseddike sammen til en dressing. Læg pak choy på et fad og dryp dressingen over.
7. **Tángcù yú:** Servér fisk i sur-sød sauce med blancheret pak choy og ris.



## TIPS!

Rist gerne sesamfrøene på en tør, varm stegepande i 30 sek. før du kommer dem på fisken.