



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tángcù yú- seifilet i sur-søt saus med ris og blansjert pak choy

Ris

135 g jasminris

Sprø seifilet

300 g seifilet

1½ pakke maisstivelse

1 ts salt ^B

Sur-søt saus

1 bit ingefær

2 stk hvitløksfedd

1 pakke vårløk

½-1 stk rød chili

1 pose kinesisk soyasaus

½ pakke sesamolje

½ pakke maisstivelse

1 pakke sesamfrø

1 ss sukker ^B

2 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B

1 dl vann ^B

Pak choy

1 stk pak choy

1 pose glutenfri soyasaus

½ pakke sesamolje

1 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B

olje ^B

^B Basisvare

- 1. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken. Kok opp lettsaltet vann i en kjele til pak choyen.
- 2. Sprø seifilet:** Kutt fisken i biter på omtrent 2 cm. Ha fisken på et brett, og strø over litt salt.
- 3. Sur-søt saus, forberedelse:** Skrell ingefæren og hvitløken, og skyll chilien og vårløken. Finhakk hvitløken og ingefæren, og kutt vårløken og chilien i tynne skiver. Ha 1 dl vann i en skål, og rør inn 1 ss sukker, 2 ss eddik, den kinesiske soyaen, halve posen av sesamoljen og halve posen av maisstivelsen.
- 4. Sur-søt saus:** Varm opp en liten kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek ingefæren, hvitløken, chilien og halvparten av vårløken under omrøring i omtrent 1 minutt. Tilsett soyablandingen fra forrige punkt, og la det småkoke i 2 minutter. Sett sausen til side.
- 5. Sprø seifilet, fortsettelse:** Hell av væsken som har samlet seg under fisken, og vend resten av maisstivelsen inn med fiskestykkene. Varm opp rikelig med olje i en stekepanne på middels høy varme. Stek fisken i omtrent 2 minutter på hver side, eller til den er sprø. Hell av oljen (vær forsiktig!), og vend forsiktig inn den sur-søte sausen. Strø over sesamfrøene og resten av vårløken (se tips).
- 6. Pak choy:** Skyll og del pak choyen i to på langs igjennom stilkfestet. Kok den i vannet fra punkt 1 i 1 minutt. Bland sammen soyasausen, resten av sesamoljen og 1 ss eddik i en skål. Vend den ferdigblansjerte pak choyen inn med dressingen.

TIPS!

Rist gjerne sesamfrøene i en tørr, varm stekepanne i 30 sekunder før du har dem sammen med fisken.