



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Tángcù yú - Fisk i sötsur sås med blancherad pak choy

Till servering

Jasminris 135 g

Krispig fisk

Sejrygg 300 g

● Salt ½ tsk

Majsstärkelse 1½ påse

Sötsur sås

Ingefära 1 bit

Vitlök 2 klyftor

Röd chili ½-1 st

Salladslök 1 förp

● Vatten ¾ dl

● Socker 1 msk

● Vitvinsvinäger 1½ msk

Japansk soja 1 msk

Sesamolja ½ påse

Majsstärkelse ½ msk

Sesamfrön 1 förp

Blancherad pak choy

Pak choy 1 st

Japansk soja 1 msk

Sesamolja ½ påse

● Vitvinsvinäger ½ msk

Att ha hemma ●

Olja, Olja*, Salt, Socker,

Vatten, Vitvinsvinäger

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.

2. Koka upp rikligt med lättsaltat vatten till blancherad pak choy i steg 7.

3. **Förberedelse:** Skala och finhacka ingefära och vitlök. Skiva röd chili och salladslök. Halvera pak choy. Skär sejrygg i bitar (ca 2 cm), lägg i en skål och blanda med salt.

4. **Sötsur sås:** Häll vatten i en liten bunke och blanda ner socker, vitvinsvinäger, japansk soja och sesamolja. Vispa ner majsstärkelse. Hetta upp lite olja i en kastrull och fräs ingefära, vitlök, chili och hälften av salladslöken ca 1 min. Tillsätt sojablandningen. Sjud ca 2 min. Ställ åt sidan.

5. **Krispig fisk:** Blanda fisken med majsstärkelse. Hetta upp rikligt med olja i en wok eller stekpanna. Stek fisken krispig, ca 4 min. Häll bort överflödigt olja.

6. Tillsätt sötsur sås till fisken och blanda försiktigt så den inte går sönder. Strö över resterande salladslök och sesamfrön.

7. **Blancherad pak choy:** Koka pak choy ca 1 min i det lättsaltade vattnet. Blanda ihop japansk soja, sesamolja och vitvinsvinäger till en dressing. Lägg pak choy på ett fat och ringla över dressing.

8. Servera fisk i sötsur sås med blancherad pak choy och jasminris.

TIPS! Rosta gärna sesamfröna i en torr stekpanna tills de börjar få lite färg innan du tillsätter dem till fisken.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ