



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Stekt torsk med brynt sojasmör, pak choy och rostade sesamfrön

Pak choy

Pak choy 1 st
Bananschalottenlök 1 st
Babyspenat 30 g
● Olja 1 tsk
Chili flakes

Brynt sojasmör

● Smör 2 msk
Japansk soja ½ msk

Stekt torsk

Torskfilé 300 g
● Smör* 1 tsk
● Salt 3 krm

Till servering

Jasminris 135 g
Sesamfrön 1 förp

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Smör, Smör*

- 1. Till servering:** Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
- 2.** Hetta upp en torr stekpanna. Rosta sesamfrön ca 2 min. Rör så att det inte bränner. Lägg över på ett fat och spara stekpannan.
- 3. Förberedelser:** Skär pak choy i mindre bitar. Klyfta bananschalottenlök.
- 4. Pak choy:** Hetta upp neutral olja i den använda stekpannan. Fräs pak choy och lök på hög värme ca 2 min. Vänd ner babyspenat. Krydda med lite salt och en nypa chili flakes (valfritt). Lägg över på ett fat och spara stekpannan.
- 5. Brynt sojasmör:** Smält smör i en liten kastrull. När smöret "tystnar" börjar det att brynas, vispa då hela tiden. När det har en gyllenbrun färg och nötaktig doft är det klart. Ta från värmen och vispa ner japansk soja. Häll över smöret i en värmetålig skål.
- 6. Stekt torsk:** Krydda torskfilé med salt. Hetta upp smör i den använda stekpannan. Stek fisken ca 3 min per sida, tills den är klar. Lägg upp på ett serveringsfat och håll över det brynta sojasmöret.
- 7.** Servera torsk med brynt sojasmör, pak choy och nykokt jasminris. Toppa med rostade sesamfrön!

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ