



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER 📅 Fisk - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

6

Sojapocherad torsk med grönkål, fullkornsris och sesamfrön

Sojapocherad torsk

Röd chili ½ st
Torskfilé 300 g
Japansk soja ½ dl
Salladslök 1 förp
Grönkål 100 g
🏠 Vatten 1½ dl
🏠 Socker 1 tsk
🏠 Vitvinsvinäger ½ tsk

Till servering

Fullkornsris 1 dl
Sesamfrön ½ msk

1. Koka fullkornsris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Sojapocherad torsk:** Strimla röd chili och skär torskfilé i portionsbitar. Tillsätt vatten, japansk soja, socker, vitvinsvinäger och röd chili i en stekpanna. Låt koka upp och sänk sedan till medelvärme och lägg i fisken. Låt sjuda tills den är klar, ca 5 min. Vänd eventuellt fisken om vätskan ej täcker efter halva tillagningstiden.
3. Dela salladslök i grova bitar och plocka blad från grönkålen (släng de grova stammarna). Lägg ner i pannan när bara någon minut av fiskens koktid återstår. Låt sjunka ihop och bli varmt.
4. Fördela ris i djupa tallriker och toppa med sojapocherad torsk och grönsaker. Skeda över lite av sojasåsen och toppa med sesamfrön.