



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

### Till servering

Fullkornsris 1 dl  
Sesamfrön ½ msk

### 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

**1. Till servering:** 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. Servering:** Fördela ris i djupa tallrikar och toppa med sojapocherad torsk och grönsaker. Skeda över lite av sojasåsen och toppa med sesamfrön.