



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  
Chili flakes

🏠 Neutral olja 1 tsk  
🏠 Salt

## Brynt sojasmör

Japansk soja ½ msk  
🏠 Smör 2 msk

## Stekt torsk

Torskfilé 300 g  
🏠 Smör 1 tsk  
🏠 Salt 3 krm

## Till servering

Jasminris 135 g  
Sesamfrön 1 förp

1. 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. Ta smöret från värmen när det luktar nötigt och har en gyllenbrun färg. Vispa ner japansk soja.
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!