



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Stekt torsk med sojasmör, pak choy och sesamfrön

Pak choy

- Pak choy 1 st
- Rödlök 1 st
- Olja 1 tsk

Sojasmör

- Smör 25 g
- Japansk soja ½ förp

Stekt torsk

- Torskfilé 300 g
- Smör 1 tsk

Till servering

- Jasminris 135 g
- Sesamfrön 1 förp

Att ha hemma ●

- Olja, Salt, Smör

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Skär pak choy i mindre bitar. Klyfta rödlök. Skär torskfilé i portionsbitar och krydda med salt.
3. **Pak choy:** Hetta upp neutral olja i en stekpannan. Fräs pak choy och rödlök på hög värme ca 2 min. Krydda med lite salt. Lägg över på ett fat och spara stekpannan.
4. **Sojasmör:** Smält smör i en liten kastrull. Vispa ner japansk soja.
5. **Stekt torsk:** Skär torsk i portionsbitar och krydda med lite salt. Hetta upp smör i den använda stekpannan. Stek fisken ca 3 min per sida, tills den är klar.
6. Servera stekt torsk med sojasmör, pak choy och nykokt jasminris. Toppa med sesamfrön.

TIPS! Rosta gärna sesamfröna i en torr och het stekpanna!