

Anbefales
tidlig i uken



Bildet kan avvike fra oppskriften.



2 porsjoner

⌚ Tar litt tid å lage

Hjemmelagde fiskepinner med wokkede grønnsaker, jasminris og søt chilisaus

Fiskepinner

75 g panering

1–2 stk egg

375 g seifilet

Jasminris

150 g jasminris

Wokkede grønnsaker

2 stk gulrøtter

1 stk rødløk

300 g hodekål

Tilbehør

1 pakke søt chilisaus

olje

salt

pepper

- 1 Fiskepinner:** Ha paneringen i en skål, og visp sammen eggene i en annen. Skjær fisken i fiskepinnebiter. Vend fiskebitene først i eggene, og så i paneringen. Legg fiskepinnene på en tallerken.
- 2 Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3 Wokkede grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i skiver. Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Kutt hodekålen i strimler.
- 4 Fiskepinner, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fiskepinnene i 2–3 minutter på hver side, eller til de er gjennomstekte. Krydre med salt og pepper.
- 5 Wokkede grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp en annen stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Wok grønnsakene fra punkt 3 i 3–5 minutter.
- 6 Tilbehør:** Server chilisausen til retten.



TIPS! Bland dine yndlingskryddere inn med paneringen for en ekstra spennende smak. Du kan for eksempel lage en spicy variant med chili og kajennepepper til de voksne, og en mildere variant med basilikum og timian til barna – slå deg løs i krydderhyllen!