



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sprøpanert laks med ingefærstekt brokkoli og jasminris, servert med curry- og mangodressing

Jasminris

125 g jasminris

Ingefærstekt brokkoli

1 bit ingefær

1 stk brokkoli

🏠 1 ss smør

🏠 1 ss soyasaus

Sprøpanert laks

½ pakke panering

270 g laksefilet

🏠 1 stk egg

🏠 1 ss olje

Tilbehør

½-1 pakke curry- og mangodressing

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

1 Jasminris: Tilbered risen som anvist på pakken.

2 Ingefærstekt brokkoli: Skrell ingefæren, og finriv den på et rivjern. Del brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje og 1 ss smør. Stek brokkolien i 4-5 minutter, til den er gyllen. Skru ned varmen, og bland inn 1 ss soyasaus og ønsket mengde av ingefæren.

3 Sprøpanert laks: Knekk egget i en skål, og visp det sammen med litt salt. Ha paneringen på en stor tallerken eller i en frysepose. Vend fisken først i eggeblandingen, og så i paneringen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i 1 ss olje og litt smør. Stek fisken 2-4 minutter på hver side, eller til den er gyllen.

4 Tilbehør: Server curry- og mangodressing til retten.

Tips fra kokken: Har du ikke soyasaus, kan du smake til brokkolien med litt salt i stedet.