



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Panert torsk med wokkede grønnsaker og jasminris, servert med curry- og mangodressing og sesamfrø

Jasminris

135 g jasminris

Panert torsk

360 g panert torsk

Wokkede grønnsaker

400 g gulrøtter

1 stk rødløk

100 g strimlet grønnkål

1 pakke kinesisk wok- og dippsaus

Tilbehør

½ pakke curry- og mangodressing

1 pakke sesamfrø

🏠 olje

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3 **Panert torsk:** Fordel fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek fisken i ovnen i omtrent 15 minutter.
- 4 **Wokkede grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i skiver på skrå. Skrell og kutt løken i tynne skiver. Varm opp en stekepanne eller wokpanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Wokk gulrøttene, løken og grønnkålen i 3–4 minutter. Vend inn woksausen mot slutten av steketiden.
- 5 **Tilbehør:** Server curry- og mangodressing og sesamfrøene til retten.
- 6 Vel bekomme!

Tips fra kokken: Har du lime liggende? Kutt den i båter, og server til retten.