



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 dipsaus

## 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!