



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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

Jasminris

135 g jasminris

Ingefærstekt romanesco

1 bit ingefær
1 stk romanesco
🏠 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 romanesco:** Skrell ingefæren, og finriv den på et rivjern. Del romanescoen 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 romanescoen 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 romanescoen med litt salt i stedet.