



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.