



Asiatisk röding med wokad pak choi och sojadressing

Asiatisk röding med wokad pak choi och sojadressing

Svensk röding gör sig väldigt bra till asiatiska smaker. Här får den sällskap av vitlöks- och ingefärawokad pak choi och en smått beroendeframkallande varm sojadressing. Är det inte säsong för pak choi går det lika bra med broccoli. Havreris är gott till.

4 PORTIONER / CA 30 MINUTER

4 rödingfiléer à 150 g, gärna med skinn

1 msk neutral olja

1–2 msk smör

salt och nymalen svartpeppar

HAVRERIS

3 dl havreris

6 dl vatten

1 tsk salt

WOKAD PAK CHOI

2 pak choi

1 msk neutral olja

1 vitlöksklyfta, finhackad

1 msk färsk ingefära, finhackad eller riven

1 tsk sesamolja

VARM SOJADRESSING

½ dl japansk soja

2 msk sesamolja

2 msk honung

1 msk risvinäger eller limejuice

1 liten röd chili, tunt skivad (kan uteslutas)

2 msk vatten

1. Havreris: Koka riset i lättsaltat vatten enligt förpackningen. Håll varmt under lock.

2. Sojadressing: Blanda soja, sesamolja, honung, risvinäger och vatten i en liten kastrull. Tillsätt chili om du vill ha hetta. Värm försiktigt tills honungen löst sig – dressingen ska vara varm men inte koka.

3. Pak choi: Dela kålen i halvor. Hetta upp olja i en wokpanna eller stor stekpanna. Fräs vitlök och ingefära snabbt utan att det tar färg. Lägg i pak choi och woka 2–3 minuter tills kålen blir lätt mjuk men fortfarande har spänst. Ringla över sesamolja och vänd runt.

4. Röding: Torka av filéerna och krydda med salt och nymalen svartpeppar. Hetta upp olja i en panna och lägg i fisken med skinnsidan nedåt. Stek 3–4 minuter tills skinnet är knaprigt. Vänd, tillsätt smöret och ös över fisken i ytterligare 1–2 minuter tills den är precis genomstekt, med en innertemperatur på ca 48 °.

5. Servera rödingen med havreriset, sojadressing och de wokade grönsakerna.

FISKFAKTA: Rödingen håller till norrut, i kallt, klart och syrerikt vatten.

