

Doftande fylld havsabborre

Total tid **50 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 40 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

3.496 kJ / 835 kcal

Fett: **34 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

200 g basmatiris
1 msk jordnötsolja
1 röd chili, finhackad
4 salladslökar, finhackade
2 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås
25 g kokoskräm
3 msk färsk koriander, hackad
1 juice av 1 limefrukt
2 hela, fjällade och rensade havsabborrar

Till såsen:

1 msk sesamfrön
1 röd chili
4 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås
2 msk risvinäger
1 msk sesamolja
1 msk jordnötsolja
1 finrivet citronskal och juice från 1 limefrukt
2 cm bit färsk ingefära (ca 2 cm lång), skalad och finhackad

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Sätt ugnen på 200 °C, gasugnen på steg 6. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Spola sedan av riset med kallt vatten och låt det rinna av.

Steg 2

Hetta upp oljan i en panna, tillsätt chilin och salladslökarna och fräs dem mjuka. Tillsätt det kokta riset, sojasåsen, kokoskrämen, koriandern och limejuicen. Låt allt bli varmt och rör om i en minut tills allt är väl blandat.

Steg 3

Lägg havsabborrarna på en lättsmord bakplåt. Skåra fiskköttet på 3 ställen. Fyll fiskarna med riset. Bind ihop med snöre om så behövs. Täck över med aluminiumfolie och ugnsstek i 15 minuter. Ta bort aluminiumfolien och sätt in fisken igen i ugnen. Ugnsstek färdigt i 15 minuter.

Steg 4

1. Ta ut fisken ur ugnen och låt vila ett par minuter.

Steg 5

Rosta sesamfrön i en liten stekpanna. Håll koll på sesamfröna, de bränner vid mycket fort. Tillsätt de andra ingredienserna och koka upp. Häll såsen över fisken och servera den genast med ett urval av grönsaker såsom pak choi, haricots verts,

squash och strimlade morötter.