Kungsfisk i sesamskorpa

Total tid **75 Min.**

Näringsinnehåll (per portion):
3.472 kJ / 829 kcal

Fett: **40 g** Protein: **50,8 g**
Kolhydrater: **81 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

100 g	torkade shiitakesvampar
600 g	kungsfiskfilé
	salt
	peppar
4 msk	stärkelse
100 g	Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil
2 msk	sesamfrön
2	ägg
3 msk	olja
0,5 tsk	spiskummin, malen
1 tsk	gurkmeja
250 g	basmatiris
2	gula lökar
1	röd paprika
200 g	bambuskott
	skal och saft från ½ citron
4 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
	potatismjöl till redning
	efter tycke
4 msk	skirat (koncentrerat) smör till stekningen

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Täck shiitakesvamparna med vatten och låt dem ligga i blöt i minst ½ timme. Salta och peppra fisken och vänd den i potatismjölet. Blanda ströbrödet med sesamfröna. Vispa upp äggen och vänd fisken först i äggen och sedan i ströbrödet. Tryck fast paneringen lite.

Steg 2

Ta upp shiitakesvamparna ut blötläggningsvattnet, spara på vattnet. Hetta upp 1 msk olja i en kastrull, strö ned gurkmeja och spiskummin och vänd riset i blandningen, häll över ½ l vatten och koka färdigt på medelhög värme.

Steg 3

Skala och skiva löken i halva ringar, skölj, ansa och grovtärna paprikan, skiva bambuskotten och shiitakesvamparna. Fräs löken och paprikan i 2 msk olja och låt sedan bambuskotten och svamparna fräsa med. Tillsätt ett par bitar citronskal och deglasera med citronsaften och lite blötläggningsvatten. Smaka av med sojasåsen. Red såsen med lite potatismjöl efter tycke.

Steg 4

Hetta upp skirat (koncentrerat) smör i en panna och stek fisken i ca 5 minuter på båda sidorna. Servera med grönsaker och ris.