

# Rødfisk m. Pak choi

## Mandag 24. februar 2014

### Ingredienser

rødfisk (eller to fileter)  
salt  
lidt limesaft

Pak choi:  
2 fed hvidløg  
1 lille knold ingefær  
3-4 pak choi  
lidt olie til stegning  
1 tsk. sukker  
1 dl østerssauce  
½-1 dl vand

Desuden:  
1 lime, i skiver  
lidt ristet sesam  
lidt plukket koriander  
evt. ris

### **Fremgangsmåde**

Tjek fisken for skæl. Rens den, hvis den er hel.

Læg den i et ovnfast fad, og steg den ved 175 grader i en varm ovn i 8-18 min (alt efter om den er hel eller i fileter). Eller steg fileter på skindsiden i lidt olie på en varm pande.

Hak imens hvidløg og ingefær. Del pak choien i halve eller kvarter, og steg dem i lidt olie i en varm, dyb pande.

Kom ingefær og hvidløg ved, og tilsæt sukker, østerssauce og vand. Lad det simre et par minutter.

Anret pak choi på et fad. Top med fisken med limeskiver, sesam og koriander, og servér straks evt. med ris til.

TIP! Pak choi fås i asiatiske supermarkeder. Du kan tilberede broccoli eller både af spidskål eller kinakål på samme måde.