



FISK

Torsk hot pot

Kock: **Henrik Norström** Tid: **60 min** Portioner: **4**



Het torsk på kinesiskt vis. Den här tillagningen skiljer sig markant från vad vi är vana vid men är ytterst vanlig i Kina. Det är också mycket vanligt att man fräser kryddor och örter för sig och sedan slår över den färdiga rätten. Prova gärna det.

INGREDIENSER



650-700 g torsk
4 st kale (kinesisk broccoli, vanlig går också bra)
50 g böngroddar (en näve)
2 st salladslökar
1 näve koriander
1 msk sichuanpeppar
8 st torkad chili
1 st vitlöksklyfta
1 dl neutral olja
1 msk sesamfrön
1 st röd chili

Sås

400 g (1 burk) chili bean sauce

40 g ingefära
2 l kycklingbuljong
1 dl mörk soja

GÖR SÅ HÄR

- 1** Börja med såsen i en egen kastrull, gärna en järngryta. Fräs den rivna ingefäran i lite olja. Slå på övriga ingredienser. Koka upp och red av med lite maizena till simmig konsistens.
- 2** Lägg i sköljd kale, böngroddar och torsken delad i 8 jämnstora bitar. Ställ in grytan i 200° ugn i ca 5 min eller tills torsken når en innertemp på 36°.
- 3** När grytan gått in i ugnen, hetta upp oljan i en vid kastrull eller sauteuse. Lägg i grovt skivad vitlök, skivad röd chili och stjälkarna från koriandern. Rosta någon minut i oljan till fin gyllenbrun färg. Lägg då i sesamfrön, sichuanpeppar och torkad chili.
- 4** Ta ut grytan ur ugnen, lägg på skivad salladslök och plockad koriander. Och slå över den heta kryddiga oljan. På med locket och ställ fram hela grytan på bordet.