

Anbefales
tidlig i uken



Bildet kan avvike fra oppskriften.



Bowl med lettstekt laks, sort ris, grønne erter og syltet rødløk

Sort ris

125 g svart ris

1 l vann ^B

Lettsyltet rødløk

½ stk rødløk

½ stk lime

Lettstekt laks

50 g spinat

180 g laksefilet

Tilbehør

½ stk lime

125 g grønne erter

½ pakke curry- og mangodressing

1 ss soyasaus ^Bolje ^Bsalt ^Bpepper ^B^B Basisvare

- 1 **Sort ris:** Kok opp 1 liter lettsaltet vann i en kjele. Skyll risen i et dørslag, og kok den under lokk på middels varme i omtrent 20 minutter. Sil av vannet, og la risen dampe av seg i 5 minutter før servering.
- 2 **Lettsyltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Del limen i to. Ha rødløken i en bolle og press over saft fra limen. Bland godt sammen, og la den lettsyltede løken stå fremme til du skal legge opp retten.
- 3 **Lettstekt laks:** Skyll spinaten. Skjær laksen først i strimler, og så i terninger. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Ha i lakseterningene, og krydre med salt og pepper. Stek laksen i 2 minutter. Ha i spinaten mot slutten av steketiden, og la den ligge i pannen sammen med laksen frem til du skal legge opp retten.
- 4 **Tilbehør:** Kutt limen i båter. Bland sammen de grønne ertene og 1 ss soyasaus i en skål.
- 5 **Servering:** Ha risen, laksen og spinaten i en bolle. Topp bowlen med den lettsyltede rødløken, de grønne ertene og curry- og mangodressing. Press over litt saft fra limen.
- 6 **Restetips:** Hvis du får rester, kan du lage stekt ris til lunsj dagen etter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, tilsett litt olje, og ha i restene. Stek restene i 2–3 minutter, før du vender inn 1 egg og 1 ss soyasaus. Stek videre i 2 minutter.



Tips!

Bruk grønnsaksrester i bowlen. Bland gjerne litt soyasaus og lime, og ha blandingen over, det smaker godt og friskt.