



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Laksewok med soya- og ingefærsaus, brokkoli, lime og fullkornsrís

Fullkornsrís

125 g fullkornsrís

Laksewok med soya- og ingefærsaus

1 stk lime

1 stk rødløk

1 stk gulrot

1 stk brokkoli

300 g kvernet laksefilet

1 pakke soya- og

ingefærsaus

½ ts olje ^B

Topping

1 bunt koriander

1 pakke sesamfrø

salt ^B

^B Basisvare

1. **Fullkornsrís:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Laksewok med soya- og ingefærsaus:** Del limen i to. Skrell og kutt rødløken og gulroten i skiver. Kutt brokkolien i små buketter. Skrell og del brokkolistilken i strimler.

3. **Laksewok med soya- og ingefærsaus, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek laksedeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del laksedeigen i mindre biter, og tilsett grønnsakene. Stek videre i omtrent 4 minutter under omrøring. Ha i soya- og ingefærsausen, og gi woken et raskt oppkok. Smak til med saften fra limen og salt (se tips).

4. **Topping:** Skyll, rist og grovhakk korianderen. Topp retten med korianderen og sesamfrøene ved servering.

5. God middag!



TIPS!

Finriv skall fra limen over woken for et lite sitrusting. Du kan også ha i litt fersk chili eller chilisaus for litt hete.