



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Poke bowl med laks, svart ris og ponzusaus

Svart ris

125 g svart ris
1 l vann ^B

Syltet rødløk

1 stk rødløk
½ dl eplėsider-/hvitvins- eller
rødvinseddik ^B
1 dl sukker ^B
1½ dl vann ^B

Grønnsaker

50 g spinat
200 g gulrøtter
1 stk agurk
1 pakke edamamebønner

Laks

270 g laksefilet
1 pakke sesamfrø
1 ts olje ^B

Tilbehør

½ stk lime
½ pakke ponzusaus

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Laks: 125 g Ris: 100 g
Grønnsaker: 150 g
Ponzusaus: 2 ss
Energiinnhold: ca. 580 kcal.

1. **Svart 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. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp

½ dl eddik, 1 dl sukker og 1½ dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La rødløken trekke i laken frem til servering.

3. **Grønnsaker:** Skyll og tørk spinaten. Skrell gulrøttene, og kutt gulrøttene og agurken i tynne strimler. Legg grønnsakene på et stort fat.

4. **Laks:** Skyll fisken i kaldt vann, tørk den lett og skjær den i terninger. Vend fisken i sesamfrøene, litt salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek laksebitene i omtrent 2 minutter på alle sider, slik at de får en stekeskorpe, men fortsatt har en rosa kjerne. Legg fisken over på et fat.

5. **Tilbehør:** Kutt limen i båter. Server limen og ponzusausen til retten.



TIPS!

Bruk en skarp kniv eller mandolin til å kutte grønnsakene i strimler. Stek fisken lenger om du ønsker det. Edamamebønnene kan stekes sammen med fisken eller vendes i litt limesaft. Koriander og sriracha passer godt til denne retten.