



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bowl med lettstekt laks, sort ris, edamamebønner og syltet rødløk

Sort ris

75 g svart ris
1 l vann ^B

Lettsyltet rødløk

½ stk rødløk
½ stk lime

Letstekt laks

50 g spinat
135 g laksefilet

Tilbehør

½ stk lime
1 pakke edamamebønner
½ pakke curry- og mangodressing
1 pakke chiliflak
1 ss soyasaus ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^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. Letstekt 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 edamamebønnene og 1 ss soyasaus i en skål.
- 5. Servering:** Ha risen, laksen og spinaten i en bolle. Topp bowlen med den lettsyltede rødløken, edamamebønnene og curry- og mangodressing. Press over litt saft fra limen, og krydre med ønsket mengde chiliflak.
- 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.