



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt lyr med stekt fullkornsris og lime- og soyadressing

Stekt fullkornsris

125 g fullkornsris
2 stk gulrøtter
1 stk gul løk
1 pakke grønne erters
1 ts olje ^B
1 ss soyasaus ^B

Ovnsbakt lyr

325 g lyrfilet

Lime- og soyadressing

1 stk lime
1 pakke meksikansk grillkrydder
4 ss soyasaus ^B
1 ts sukker ^B
2 ss olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Lyr: 125 g Stekt ris: 300 g
Dressing: 1 ss Energiinnhold: ca. 330 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 180 grader varmluft.
2. **Stekt fullkornsris:** Tilbered risen som anvist på pakken. Skrell og kutt gulrøttene og løken i små terninger.
3. **Ovnsbakt lyr:** Skyll og tørk fisken. Legg fisken over i en ildfast form, og krydre med litt salt og pepper. Stek fisken i ovnen i 8–10 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
4. **Lime- og soyadressing:** Del limen i to. Bland 4 ss soyasaus, saften fra limen, det meksikanske grillkrydderet, 1 ts sukker og 2 ss olje i en serveringsskål. Krydre med litt pepper.
5. **Stekt fullkornsris, fortsettelse:** Varm opp en stor stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek gulrøttene, løken og ertene i 3–4 minutter under omrøring, til de er lett gylne. Tilsett den ferdigkokte risen, og stek det hele videre i 3–4 minutter. Hell over 1 ss soyasaus, og ta pannen av varmen.
6. God middag!

TIPS!

Du kan også servere risen og grønnsakene hver for seg, om du heller vil det. Da steker du kun grønnsakene i stekepannen i 5–8 minutter.