



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soya- og ingefærsteckt laks med sprø grønnsaker og fullkornsrís

Fullkornsrís

125 g fullkornsrís

Grønnsaker

2 stk gulrøtter

1 stk rødløk

200 g delt kinakål

Soya- og ingefærsteckt laks

270 g laksefilet

1 pakke soya- og ingefærsaus

olje ^B

pepper ^B

salt ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

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

3. **Grønnsaker:** Skrell gulrøttene og rødløken. Kutt gulrøttene i to på langs, og deretter i tynne skiver på skrå. Kutt rødløken i tynne båter, og kinakålen i strimler.

4. **Soya- og ingefærsteckt laks med sprø grønnsaker:** Fordel grønnsakene i en stor ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper (se tips). Fordel laksestykkene over grønnsakene og fordel soya- og ingefærsausen over. Bak fisken og grønnsakene midt i ovnen i 10-12, eller til til fisken så vidt er gjennomsteckt, med en mørkerosa kjerne.

5. Vel bekomme!



TIPS!

Du kan også steke grønnsakene i en wok eller stekepanne hvis du heller ønsker det.