



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Rekebowl med ingefærsyltet rødkål, kokt egg, fullkornsrís og chilimajones

Fullkornsrís

125 g fullkornsrís

Ingefærsyltet rødkål

½ bit ingefær

100 g finsnittet rødkål

½ dl vann ^B

1 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B

1 ss sukker ^B

Kokt egg

2 stk egg

Marinerte reker

200 g reker

1 stk lime

½ bit ingefær

1 ss soyasaus ^B

1 ss sukker ^B

Topping

½ stk agurk

50 g spinat

½ pakke chilimajones

1 pakke sesamfrø

1. Fullkornsrís: Tilbered risen som anvist på pakken.

2. Ingefærsyltet rødkål: Kok opp ½ dl vann, 1 ss eddik og 1 ss sukker i en liten kjele, og ta den av varmen når sukkeret er løst opp. Skrell og finhakk hele ingefæren. Ha rødkålen og halvparten av ingefæren i en serveringsskål, og hell over syltelaken. Rør om, og la rødkålen stå på benken frem til servering.

3. Kokt egg: Kok opp en kjele med vann, og kok eggene i omtrent 8 minutter. Skyll de ferdigkokte eggene under kaldt vann i omtrent 30 sekunder. Skrell og del eggene i to.

4. Marinerte reker: Ha rekene i en sil, og skyll dem under kaldt vann. Ha rekene over i en serveringsskål. Del limen i to, og press saften fra limen over rekene. Rør inn resten av den finhakkede ingefæren, 1 ss soyasaus og 1 ss sukker.

5. Topping: Skyll og kutt agurken i terninger. Skyll og tørk spinaten.

6. Servering: Ha risen i skåler, og fordel rekene, rødkålen, eggene, agurken og spinaten oppå. Topp med chilimajonesen og sesamfrøene.

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ris: 100 g Grønnsaker: 150 g

Egg: 1 stk Majones: 1 ts

Energiinnhold: ca. 410 kcal.



TIPS!

Rødkålen kan pannestekes om du ikke ønsker å sylte den. Stek den på middels varme i litt olje, sammen med ingefæren, i 4–5 minutter. Krydre med litt salt og pepper.