



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Laksefilet med pannestekt kål, fullkornsrís og soya- og ingefærsaus

Fullkornsrís

135 g fullkornsrís

Laks med soya- og ingefærsaus

270 g laksefilet

½–1 pakke soya- og ingefærsaus

1 ss margarin ^B

Pannestekte grønnsaker

300 g hodekål

1 pakke reddiker

1 stk purre

½ ss olje ^B

Tilbehør

½ stk lime

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Laks: 125 g Grønnsaker: 150 g

Kokt ris: 100 g Energiinnhold:

ca. 460 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 200 grader varmluft.

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

3. **Laks med soya- og ingefærsaus:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Legg den i en ildfast form, og krydre med salt og pepper. Fordel soya- og ingefærsausen og 1 ss margarin over fisketykkene. Stek fisken i ovnen i 10–12 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

4. **Pannestekte grønnsaker:** Skyll kålen og reddikene. Snitt purren i to og skyll den nøye for jord. Kutt kålen og purren i strimler. Kutt reddikene i to eller fire. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i 5–6 minutter, til kålen har falt litt sammen. Krydre med salt og pepper.

5. **Tilbehør:** Kutt limen i båter, og server båtene til retten.



TIPS!

Bruk grillen om været tillater det! Grill fisken i 3–4 minutter på hver side, og pensle den med sausen. Grill grønnsakene på direkte varme i omtrent 1–2 minutter på alle sider, til de er møre.