



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soya- og ingefærsteckt laks med sprø grønnsaker og fullkornsris

Fullkornsris

135 g fullkornsris

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 200 grader varmluft.
2. **Fullkornsris:** 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 ingefærsaus 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.