



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Poke bowl med laks, svart ris og ponzusaus

Svart ris

125 g svart ris
1 l vann ^B

Syltet rødløk

1 stk rødløk
½ dl eplėsider-/hvitvins- eller rødvinseddik ^B
1 dl sukker ^B
1½ dl vann ^B

Grønnsaker

50 g spinat
200 g gulrøtter
1 stk agurk

Laks

270 g laksefilet
1 pakke sesamfrø
1 pakke edamamebønner
1 ts olje ^B

Tilbehør

½ stk lime
½ pakke ponzusaus

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Laks: 125 g Ris: 100 g
Grønnsaker: 150 g
Ponzusaus: 2 ss
Energiinnhold: ca. 580 kcal.

1. Svart ris: Kok opp 1 liter lettsaltet vann i en kjele. Skyll risen i et dørslag, og kok den under lokk på middels varme i omtrent 20 minutter. Sil av vannet, og la risen dampe av seg i 5 minutter før servering.

2. Syltet rødløk: Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp ½ dl eddik, 1 dl sukker og 1½ dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La rødløken trekke i laken frem til servering.

3. Grønnsaker: Skyll og tørk spinaten. Skrell gulrøttene, og kutt gulrøttene og agurken i tynne strimler.

4. Laks: Skyll fisken i kaldt vann, tørk den lett og skjær den i terninger. Vend fisken i sesamfrøene, litt salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek laksebitene og edamamebønnene i omtrent 2 minutter, slik at fisken får en stekeskorpe, men fortsatt har en rosa kjerne.

5. Tilbehør: Kutt limen i båter. Server limen og ponzusausen til retten.



TIPS!

Bruk en skarp kniv eller mandolin til å kutte grønnsakene i strimler. Stek fisken lenger om du ønsker det.