



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydret laksefilet med stekt mais, svart ris, rømme og tortillachips

Salat med tomat, mais og svart ris

125 g svart ris
1 pakke maiskorn
½ stk rødløk
1 stk tomat
½ bunt koriander
½ stk lime
1 ss olivenolje ^B

Krydret laksefilet

270 g laksefilet
½–1 pakke three spice

Tilbehør

½ stk lime
75–150 g lettømme
½ bunt koriander
½–1 pakke tortillachips

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Salat med tomat, mais og svart ris, forberedelse:

Tilbered risen som anvist på pakken. Hell laken av maisen. Skrell rødløken og skyll tomaten, og kutt dem i små terninger. Skyll og grovhakk all korianderen.

2. Salat med tomat, mais og svart ris: Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek maisen i omtrent 3 minutter, til den er lett gyllen. Ha maisen over i en serveringsskål.

3. Krydret laksefilet: Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek fisken i omtrent 3 minutter på hver side, og krydre med kryddermiksen og litt salt (se tips).

4. Salat med tomat, mais og svart ris, fortsettelse: Ha den ferdigkokte risen, tomaten og løken over i skålen med maisen. Press over saften fra halvparten av limen, og krydre med salt og pepper. Vend inn 1 ss olivenolje og den grovhakkede korianderen.

5. Tilbehør: Kutt resten av limen i båter. Server limebåtene, rømmen og resten av korianderen til retten. Knus tortillachipsene over, eller server dem til retten.



TIPS!

Ha gjerne litt smør i pannen når fisken stekes, og øs smøret og krydderet over fisken.