



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sesampanert laksefilet med avokado- og tomatsalat og urtedressing

Ris

68–135 g jasminris

Sesampanert laks

135 g laksefilet

¼–½ pakke chiliflak

1 pakke sesamfrø

Avokado- og tomatsalat

1 stk avokado

1 stk tomat

1 stk lime

Tilbehør

1 pakke urtedressing

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Sesampanert laks:** Krydre fisken med ønsket mengde av chiliflakene, litt salt og pepper. Vend den deretter i sesamfrøene. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 2–3 minutter på hver side.

3. **Avokado- og tomatsalat:** Del avokadoen i to, og fjern steinen. Grav ut avokadokjøttet med en skje, og kutt det i terninger. Skyll og kutt tomaten i terninger. Bland sammen avokadoen og tomaten, og smak til med saft fra limen, salt og pepper.

4. **Tilbehør:** Server urtedressing til retten.

5. God middag!

TIPS!

Oppbevar avokadoen og tomaten på benken. Det gjør at hard avokado blir fortere moden og tomaten får mer smak.