



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ingefærmarinerte reker med syltet rødkål, mango og peanøttsaus i fullkornstortillas

Syltet rødkål

100 g finsnittet rødkål
1 dl vann ^B
½ dl eplesider-/hvitvins- eller
rødvinseddik ^B
1½ ss sukker ^B

Marinerte reker og bønner

100 g reker
1 pakke svarte bønner
½ bit ingefær
1 stk lime

Mangosalat

½ stk agurk
½ stk mango
½ stk lime
½ bit ingefær

Peanøttsaus

1 pakke soya- og
ingefærsaus
1 pakke hakkede peanøtter
1 pakke chiliflak
½ stk lime
1 ss sukker ^B

Tortillas

2 stk fullkornstortillaer
aluminiumsfolie (kan
sløyfes) ^B
salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Rødkål: 75 g Reker og
bønner: 135 g Mangosalat:
125 g Tortillas: 1 stk
Peanøttsaus: 2 ss
Energiinnhold: ca. 440 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader.

2. **Syltet rødkål:** Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 1½ ss sukker i en kjele. Skru av platen når laken koker, og rør inn kålen. La kålen trekke i laken frem til servering.

3. **Marinerte reker og bønner:** Skyll rekene og bønnene i kaldt vann, og ha dem i en serveringsskål. Skrell og finhakk hele ingefæren. Skyll limen, og finriv skallet (kun det grønne) på et rivjern. Ha skallet og saften fra limen, halvparten av ingefæren og litt salt i skålen med rekene og bønnene, og rør godt om.

4. **Mangosalat:** Skyll agurken og skrell mangoen. Kutt dem i terninger, og ha dem i en serveringsskål. Bland inn resten av ingefæren og saften fra halve limen.

5. **Peanøttsaus:** Ha soya- og ingefærsausen, peanøttene, 1 ss sukker, ønsket mengde av chiliflakene, og saften fra resten av limen i et litermål. Bruk en stavmikser eller blender, og kjør ingrediensene godt sammen.

6. **Tortillas:** Pakk tortillaene inn i aluminiumsfolie og varm dem i ovnen i omtrent 5 minutter, eller til de er gjennomvarme. Del hver tortilla i fire, og fyll dem etter eget ønske.