



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

Ponzubakt lyr med korianderris og soyastekte grønnsaker

Korianderris

125 g jasminris
½ bunt koriander

Ponzubakt lyr

325 g lyrfilet
1 pakke ponzusaus
½ bunt koriander
1 ss smør ^B

Soya-wokkede grønnsaker

2 stk gulrøtter
200 g rødkål
1 ss soyasaus ^B
½ ss eplesider- eller
hvitvinseddik ^B

pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Korianderris:** Tilbered risen som anvist på pakken. Skyll korianderen, finhakk halvparten og grovhakk resten. Vend den finhakkede korianderen inn med den ferdigkokte risen.
3. **Ponzubakt lyr:** Fordel fisken i en ildfast form og ha over 1 ss smør og ponzusausen. Stek fisken midt i ovnen i omtrent 8 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Dryss den grovhakkede korianderen over den ferdigstekte fisken.
4. **Soya-wokkede grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i tynne skiver på skrå. Kutt kålen i strimler. Varm opp en stor stekepanne, eller wok til høy varme og ha i litt olje. Wok gulrøttene og kålen i omtrent 2 minutter. Tilsett 1 ss soyasaus og ½ ss eddik og legg et lokk over stekepannen. La grønnsakene dampe under lokket i omtrent 1 minutt. Krydre med litt pepper.
5. Vel bekomme!



TIPS!

Server sjen fra den ildfaste formen til retten.