



Donburi med ponzbakt laksefilet, ingefærsvitet agurk og avokado

Marinert ris

150 g risottoris
1 ss epleresider- eller hvidvinseddik ^B
1 ts sukker ^B
3 dl vann ^B

Ingefærsvitet agurk

½ bit ingefær
½ stk agurk
1 ss vann ^B
½ ss eddik 7 % ^B
1 ss sukker ^B

Soyamajones

½-1 pakke aioli
½-1 pose glutenfri soyasaus

Ponzbakt laksefilet

270 g laksefilet
1 pakke ponzu-saus

Tilbehør

1 stk avokado
100 g finsnittet rødkål
1 pakke sesamfrø
salt ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.

2. **Marinert ris:** Skyll risen i kaldt vann, til vannet blir klart. Bland sammen 1 ss eddik, 1 ts sukker og litt salt i en skål. Ha risen og 3 dl vann i en kjøle og kok opp. Ha på et lokk, og kok risen videre på lav varme i 12 minutter, eller til risen er ferdig.

3. **Ingefærsvitet agurk:** Skrell og finhakk ingefæren. Bland sammen 1 ss vann, ½ ss eddik og 1 ss sukker i en skål. Skyll agurken, og kutt den på langs i lange bånd med en ostehøvel eller grønnsaksskreller. Vend ingefæren og agurken sammen med marinaden og la det marinere frem til servering.

4. **Soyamajones:** Ha aioli-en i en skål, og smak til med soyasausen.

5. **Ponzbakt laksefilet:** Ha fisken i en smurt ildfast form, og krydre med litt salt. Ha ponzu-sausen over fisken, og bak den i ovnen i omrent 8 minutter.

6. **Tilbehør:** Del avokadoen på langs og fjern steinen. Ta ut kjøttet med en skje, og kutt avokadokjøttet i terninger.

7. **Marinert ris, fortsettelse:** La risen dampne fra seg i 1 minutt, og vend forsiktig inn marinaden.

8. Fordel den marinerte risen i skåler og ha agurken, fisken, rødkålen og avokadoen over. Topp med soyamajonesen og sesamfrøene, og nyt!

TIPS!

Fisken kan pannestekes for ekstra smak, eller serveres råmarinert hvis du heller ønsker det.