



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Poke bowl med laks, svart ris og ponzusaus

Svart ris

1 pakke svart ris
1 l vann ^B

Syltet rødløk

1 stk rødløk
½ dl eplesider-/hvitvins- eller
rødvinseddik ^B
1 dl sukker ^B
1½ dl vann ^B

Grønnsaker

50 g spinat
½ stk agurk
1 stk gulrot

Laks

270 g laksefilet
1 pakke sesamfrø
1 pakke edamamebønner
1 ts olje ^B

Tilbehør

½ stk lime
½ pakke ponzusaus

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Laks: 125 g Ris: 100 g
Grønnsaker: 150 g Ponzusaus:
2 ss Energiinnhold: ca. 580
kcal.

1. **Svart ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp ½ dl eddik, 1 dl sukker og 1½ dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La rødløken trekke i laken frem til servering.

3. **Grønnsaker:** Skyll og tørk spinaten og agurken, og skrell gulroten. Kutt gulroten og agurken i tynne strimler.

4. **Laks:** Skyll fisken i kaldt vann, tørk den lett og skjær den i terninger. Krydre fisken med litt salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek laksebitene, sesamfrøene og edamamebønnene i omtrent 2 minutter, slik at fisken får en stekeskorpe, men fortsatt har en rosa kjerne.

5. **Tilbehør:** Kutt limen i båter. Server limen og ponzusausen til retten.



TIPS!

Bruk en skarp kniv eller mandolin til å kutte grønnsakene i strimler. Stek fisken lenger om du ønsker det.