



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Donburi med ponzubakt laksefilet, ingefærsyltet agurk og avokado

Marinert ris

150 g risottoris
1 ss eplesider- eller
hvitvinseddik ^B
1 ts sukker ^B
3 dl vann ^B

Ingefærsyltet 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

Ponzubakt laksefilet

270 g laksefilet
1 pakke ponzusaus

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 kjele og kok opp. Ha på et lokk, og kok risen videre på lav varme i 12 minutter, eller til risen er ferdig.
3. **Ingefærsyltet 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 aiolien i en skål, og smak til med soyasausen.
5. **Ponzubakt laksefilet:** Ha fisken i en smurt ildfast form, og krydre med litt salt. Ha ponzusausen over fisken, og bak den i ovnen i omtrent 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 dampe 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.