



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Laksebowl med vildris og syltet rødkål

Det skal du bruge

180 g vildrisblanding
2 stk laks uden skind (har været frossen)
75 g rødkål
1 spsk æbleeddike
1 spsk sojasauce
1 spsk citrusvinaigrette
40 g aioli
½ stk lime
½ stk agurk
150 g revet gulerod

Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Sæt vildrisblandingen over i 3½ dl vand med lidt salt og kog i 15 min. Sluk for varmen og lad trække til resten er færdig.
- 2** **Syltet rødkål:** Kog ½ dl vand, ¼ dl sukker og æbleeddike op. Rør rundt så sukkeret smelter. Snit imens rødkål fint. Kom det i lagen og kog i 3 min. Tag gryden af varmen og lad det trække til resten er færdigt. Sigt lagen fra ved servering.
- 3** **Marineret laks:** Varm en stegepande op med lidt olie. Skær fisken i store tern. Steg den ved høj varme 1-2 min. på begge sider, så den får lidt farve. Rør imens soja og citrusvinaigrette sammen i en skål. Kom fisken op i marinaden og vend rundt.
- 4** **Lime-aioli:** Skyl lime og riv skallen fint. Bland det med aioli og smag til med limesaft. Skær resten af limen i både.
- 5** **Grønt:** Skyl agurk og skær strimler af den med en tyndskræller. Skræl gulerødder og riv dem groft på rivejern.
- 6** **Anret:** Læg risene i serveringsskåle. Fordel laks, syltet rødkål, agurkestrimler og revet gulerod over. Kom resten af marinaden over retten og top med lime-aioli. Servér med limebåde.

Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Soja, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.809 kj / 910 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	43,4 g
heraf mættede fedtsyrer	4,9 g
Kulhydrat	90,8 g
heraf sukkerarter	12,1 g
Protein	39,0 g
Salt	2,7 g
Kostfibre	6,8 g