



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Pokebowl med laks

Det skal du bruge

200 g ris
½ stk fennikel
½ stk æble
45 g syltede rødløg
1 stk forårsløg
1 drys koriander
½ spsk sesamfrø
1 spsk sesamsauce
1½ spsk teriyaki-sauce
200 g varmrøget laks (har været frosset)
1 spsk hvidvinseddike
½ stk lime
½ stk agurk

Du skal selv have:

Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** **Fennikel:** Skær top og bund af fennikel. Skær den meget tyndt evt. på et mandolinjern. Bland hvidvinseddike, ½ spsk sukker og lidt salt i en skål. Vend det godt med fenniklen og sæt til side.
- 3** **Sesamfrø:** Rist sesamfrø på en tør pande til de får lidt farve.
- 4** **Grønt:** Skyl og skær forårsløg i tynde skiver. Fjern kernehuset fra æblet og skær det i mindre tern. Skær agurken i tern. Pluk korianderen og hak det groft. Del limen i kvarte.
- 5** **Laks:** Fjern skindet fra laksen. Del den forsigtigt i mindre stykker med en kniv eller fingrene.
- 6** **Anret:** Fordel risene i skåle og kom teriyakisauce over dem. Læg laks, æbletern, fennikel, forårsløg, agurk og syltet rødløg hver for sig ovenpå risene. Kom sesamdressing på grøntsagerne. Drys med koriander og sesamfrø og servér med limebåde.

Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Hvede, Sesamfrø, 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: 2.932 kj / 701 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 16,2 g
heraf mættede fedtsyrer 2,8 g

Kulhydrat 103,4 g
heraf sukkerarter 18,7 g

Protein 35,4 g

Salt 4,3 g

Kostfibre 5,2 g