



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Donburi med ponzubaft laks

Det skal du bruge

1 spsk sojasauce
1 spsk citrusvinaigrette
130 g risottoris
1+½ spsk hvidvinseddike
½ stk ingefær
½ stk agurk
2 spsk mayonnaise
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)
100 g rødkål
½ stk avocado
1 spsk sesamfrø

Du skal selv have:

Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 125°C (Varmluft).
- 2 Ponzu: Mix soja og citrusvinaigrette og sæt til side
- 3 **Marinerede ris:** Skyl risene under koldt vand i 5 min. Dræn dem, kom i en gryde med 2 dl vand og bring i kog. Lad det simre under låg i 10-12 min. til der ikke er mere væske. Bland 1 spsk hvidvinseddike, ½ spsk sukker og lidt salt sammen. Bland forsigtigt marinaden med risene og sæt til side.
- 4 **Ingefærsyltet agurk:** Skræl ingefær og hak det fint. Bland det med hvidvinseddike, 1 spsk sukker og 1 spsk vand i en skål. Skær agurk i tynde skiver, gerne på en mandolin. Kom dem i skålen og lad det trække.
- 5 **Ponzu mayonnaise:** Bland mayonnaise med halvdelen af ponzu-saucen.
- 6 **Ponzubaft laks:** Læg laksen i et ovnfast fad og kom resten af ponzu-saucen over. Bag den i ca. 12 min.
- 7 **Tilbehør:** Snit rødkål fint, også gerne på en mandolin. Læg det gerne i isvand, hvis du har tid. Del avocadoen, brug en ske til at skrabe kødet ud og skær det i tern.
- 8 **Servering:** Hæld ris i en skål, kom ponzu mayonnaise over og drys med sesamfrø. Fordel bagt laks, rødkål, syltet agurk og avocadotern ovenpå. Servér med samme.

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: 3.446 kJ / 824 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 41,1 g
heraf mættede fedtsyrer 6,0 g

Kulhydrat 78,4 g
heraf sukkerarter 16,2 g

Protein 35,1 g

Salt 2,5 g

Kostfibre 6,3 g