



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Laksebowl med ris og syltet rødkål

Det skal du bruge

135 g basmatiris
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)
½ stykke rødkål
1 spsk hvidvinseddike
1 spsk sojasauce
1 spsk citrusvinaigrette
½ pakke aioli
½ stk lime
½ stk agurk
150 g revet gulerod

Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Syltet rødkål: Kog ½ dl vand, ¼ dl sukker og eddike 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.
- 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, Hvede, 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:	3.283 kj / 785 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	38,1 g
heraf mættede fedtsyrer	5,0 g
Kulhydrat	74,3 g
heraf sukkerarter	12,1 g
Protein	36,1 g
Salt	2,7 g
Kostfibre	4,0 g