



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Donburi med ponzubagt laks, ingefærsyltet agurk og avocado

Det skal du bruge

150 g risottoris
1+½ spsk hvidvinseddike
½ stk ingefær
1 stk skoleagurk
½ pakke aioli
1 spsk sojasauce
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)
½ pose ponzu sauce
½ stykke rødkål
½ stk avocado
1 pose sesamfrø

Du skal selv have:

Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 125°C (Varmluft).
- 2 **Marinerede ris:** Skyl risene under koldt vand i 5 min. Dræn dem, kom i en gryde med 2¼ 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.
- 3 **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.
- 4 **Soja-aioli:** Kom aioli i en lille skål og smag til med soja.
- 5 **Ponzubagt laks:** Læg laksen i et smurt ovnfast fad og kom ponzu-saucen over. Bag den i ovnen 10-12 min.
- 6 **Tilbehør:** Snit rødkål fint, 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.
- 7 **Donburi:** Fordel marineret ris i portionsskåle og kom syltet agurk, bagt laks, rødkål og avocadotern ovenpå. Top med aioli, drys med sesamfrø og servér.

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: 3.510 kj / 839 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 39,8 g
heraf mættede fedtsyrer 5,7 g

Kulhydrat 82,9 g
heraf sukkerarter 16,2 g

Protein 37,2 g

Salt 4,0 g

Kostfibre 2,9 g