



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING



# Teriyakibagt laks i hjertesalat med mango og ris

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
2 stk laksefiletter u. skind (har været frosset)  
½ pakke teriyaki-sauce  
½ stk mango  
1 stk tomat  
1 stk hjertesalat  
½ stk lime  
½ pakke aioli  
½ tsk chiliflager

## Du skal selv have:

Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 180°C (Varmluft).
- 2 Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 3 Teriyakibagt laks: Skær laksen i tern og læg dem i et smurt ovnfast fad. Kom teriyakisauce på og bland rundt. Steg laksen i ovnen i ca. 8 min. til den er gennemstegt.
- 4 Grønt: Skræl mango, fjern stenen og skær kødet i tern. Skyl og skær tomat i tern. Pluk bladene af hjertesalaten og skyl i koldt vand. Fordel salatbladene på et serveringsfad. Skær limen i både.
- 5 Chili-aioli: Bland aiolien med chiliflager (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt).
- 6 Anret: Fyld salatbladene med ris, laks og tomat- og mangotern og servér chili-aioli og limebåde til.

## Tips:

Vil du ikke bruge salatbladene som skåle? Skær bladene i stykker og bland dem sammen med mango- og tomaterner.

## Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Hvede, Sesamfrø, Soja

## 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:	3.237 kj / 774 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	33,7 g
heraf mættede fedtsyrer	4,3 g
Kulhydrat	81,0 g
heraf sukkerarter	17,4 g
Protein	36,6 g
Salt	2,1 g
Kostfibre	4,6 g