



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Pokebowl med laks

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
½ stk fennikel  
1 stk rødløg  
2 spsk hvidvinseddike  
½ pose sesamfrø  
½ bundt forårsløg  
½ stk æble  
1 stk skoleagurk  
½ pakke koriander, frisk  
½ stk lime  
2 stk varmrøget laks (har været frosset)  
2 spsk teriyakisauce  
1 spsk sesamsauce

## Du skal selv have:

Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 2** **Lyn sylt:** Skær top og bund af fennikel. Pil rødløg. Skær begge i meget tynde skiver evt. på et mandolinjern. Bland hvidvinseddike, 1 spsk sukker og lidt salt i en skål. Kom løg og fennikel i, vend det godt rundt 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. Skær æble og agurk i tern. Pluk koriander og hak det groft. Del lime 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, æble, agurk, forårsløg, syltet rødløg og fennikel hver for sig ovenpå risene. Dryp sesamsauce på grøntsagerne. Drys med koriander og sesamfrø og servér med limebåde.

## Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Hvede, Sesamfrø, Soja, Svovdioxid

## 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:	2.431 kj / 581 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	16,7 g
heraf mættede fedtsyrer	2,8 g
Kulhydrat	75,4 g
heraf sukkerarter	16,8 g
Protein	32,2 g
Salt	3,6 g
Kostfibre	4,6 g