

Anbefales
tidlig i uken



Bildet kan avvike fra oppskriften.



2 porsjoner

🕒 Middels rask å lage

Hoisinglasert laks med frisk mango, sprø brokkoli og svart ris

Svart ris

125 g svart ris

Sprø brokkoli

½–1 stk brokkoli

Hoisinglasert laks

1 pakke hoisinsaus

½ stk lime

300 g laksefilet

Frisk mango

½–1 stk mango

½–1 stk rødlok

½ stk lime

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Svart ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3 **Sprø brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Fordel brokkolien på et stekbrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek brokkolien ovnen i 15–20 minutter.
- 4 **Hoisinglasert laks:** Ha hoisinsausen i en skål. Rør inn saften fra halve limen. Fordel laksen i en ildfast form, og ha over hoisinsausen. Stek laksen i ovnen, over eller under brokkolien, i omtrent 8 minutter. Den skal ha en litt mørkere kjerne.
- 5 **Frisk mango:** Skrell og kutt mangoen i terninger. Skrell og finhakk ønsket mengde av løken. Bland sammen mangoen og løken i en skål, og vend inn litt av saften fra resten av limen.
- 6 Vel bekomme!



TIPS! Skyll limen i kaldt vann, finriv skallet (kun det grønne) på et rivjern, og vend limeskallet inn i mangoen.