



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sesambakt laksefilet med wokket kålblanding, svart ris, sweet chilisaus og lime

Svart ris

125 g svart ris

Sesambakt laksefilet





270 g laksefilet
1 pakke sesamfrø

Wokket kålblanding

1 stk rødløk
1 stk gulrot
200 g delt kinakål

Tilbehør

1 stk lime
1 pakke sweet chili-saus

-  bakepapir (kan sløyfes)
-  salt
-  pepper
-  olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Svart ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3 **Sesambakt laksefilet:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir. Krydre med salt, pepper og sesamfrøene. Stek fisken midt i ovnen i 10–12 minutter, eller til den så vidt flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 4 **Wokket kålblanding:** Skrell rødløken og gulroten. Kutt løken, gulroten og kålen i strimler.
- 5 **Wokket kålblanding, fortsettelse:** Varm opp en stor stekepanne eller wokpanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, gulroten og kålen i 2–3 minutter. Smak til med salt.
- 6 **Tilbehør:** Kutt limen i båter. Server limebåtene og sweet chili-sausen til retten.

Tips fra kokken: Du kan også riste sesamfrøene i en tørr stekepanne, og drysse dem over retten ved servering.