



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soyabakt laksefilet med ingefær- og koriandersyltede gulrøtter og jasminris

Jasminris

135 g jasminris

Ingefær- og koriandersyltede gulrøtter

300 g gulrøtter

1 bit ingefær

1 bunt koriander

½ dl eddik 7 % ^B

1 dl sukker ^B

1½ dl vann ^B

Soyabakt laksefilet

270 g laksefilet

1 pose glutenfri soyasaus

1 ss smør* ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

3. **Ingefær- og koriandersyltede gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i tynne skiver på langs med en osthøvel eller potetsskreller. Skrell og kutt ingefæren i tynne skiver. Skyll og grovhakk korianderen. Kok opp ½ dl eddik, 1 dl sukker og 1½ dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn gulrøttene og ingefæren. La gulrøttene og ingefæren trekke i laken frem til servering. Rør inn korianderen rett før servering.

4. **Soyabakt laksefilet:** Legg fisken i en smurt ildfast form. Fordel soyasausen og 1 ss smør over fisken, og krydre med salt og pepper. Stek fisken i ovnen i 8–12 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken.



TIPS!

Du kan også glasere gulrøttene. Kok dem i omtrent 5 minutter, hell av vannet, og tilsett 2 ss honning. La det surre i kjelen til honningen sitter godt rundt gulrøttene. Tilsett finrevet ingefær.

* Du kan bytte ut inngrediensen mot et allernæringsriktig alternativ