



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ricebowl med soyamarinert tunfisk, friske grønnsaker og chilimajones

Fullkornsrís

135 g fullkornsrís

Soyamarinert tunfisk

180 g tunfisk
1 pakke sesamfrø
1 pose glutenfri soyasaus
½ bit ingefær
½ pakke chiliflak
½ stk lime
1 ts sukker/honning ^B

Friske grønnsaker

½ stk agurk
½–1 stk rødt eple
1 stk gulrot

Til servering

½ stk lime
½ pakke chilimajones

olje ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ris: 100 g Tunfisk: 90 g
Grønnsaker: 150 g
Chilimajones: 1 ts
Energiinnhold: ca. 370 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Fullkornsrís: Tilbered risen som anvist på pakken.

2. Soyamarinert tunfisk: Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek tunfisk i 30 sekunder–1 minutt på hver side. Den skal få en jevn stekeskorpe rundt hele, men fortsatt være rød i midten. Ta ut fisken og la den avkjøle seg litt før du kutter den i små terninger. Skrell og finriv ingefæren på et rivjern. Rør sammen soyasausen, sesamfrøene (se tips), ønsket mengde av ingefæren og chiliflakene, 1 ts honning/sukker og saft fra halve limen i en skål. Vend inn tunfisk og la den marinere frem til servering.

3. Friske grønnsaker: Skyll agurken og eplet. Kutt agurken i skiver, og kutt eplet i små terninger. Skrell og grovrev gulroten på et rivjern.

4. Til servering: Kutt resten av limen i båter. Fordel risen i boller, og topp med den soyamarinerte tunfisk, agurken, gulroten, eplebitene og chilimajonesen. Server limebåtene og resten av tunfiskmarinaden til retten.



TIPS!

Rist sesamfrøene gylne i en tørr stekepanne på middels høy varme i 2–3 minutter for en ekstra god og nøttete smak.