



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Rekebowl med ingefærsyltet rødkål, kokt egg, fullkornsrís og chilimajones

Ris

135 g fullkornsrís

Ingefærsyltet rødkål

½ bit ingefær
100 g finsnittet rødkål
½ dl vann ^B
1 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B
1 ss sukker ^B

Kokt egg

2 stk egg

Marinerter reker

200 g reker
1 stk lime
½ bit ingefær
½ pose glutenfri soyasaus
1 ss sukker ^B

Topping

½ stk agurk
50 g spinat
½ pakke chilimajones
1 pakke sesamfrø

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ris: 100 g Grønnsaker: 150 g
Egg: 1 stk Reker 100 g
Majones: 1 ts Energiinnhold:
ca. 410 kcal.

1. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Ingefærsyltet rødkål:** Kok opp ½ dl vann, 1 ss eddik og 1 ss sukker i en liten kjele, og ta den av varmen når sukkeret er løst opp. Skrell og finhakk hele ingefæren. Ha rødkålen og halvparten av ingefæren i en serveringsskål, og hell over syltelaken. Rør om, og la rødkålen stå på benken frem til servering.

3. **Kokt egg:** Kok opp vann i en kjele, og kok eggene i omtrent 8 minutter. Skyll de ferdigkokte eggene under kaldt vann i omtrent 30 sekunder. Skrell og del eggene i to.

4. **Marinerter reker:** Ha rekene i en sil, og skyll dem under kaldt vann. Ha rekene over i en serveringsskål. Del limen i to, og press saften fra limen over rekene. Rør inn resten av den finhakkede ingefæren, Halve posen med soyasaus og 1 ss sukker.

5. **Topping:** Skyll og kutt agurken i terninger. Skyll og tørk spinaten.

6. **Servering:** Ha risen i skåler, og fordel rekene, rødkålen, eggene, agurken og spinaten oppå. Topp med chilimajonesen og sesamfrøene.



TIPS!

Rødkålen kan pannestekes om du ikke ønsker å sylte den. Stek den på middels varme i litt olje, sammen med ingefæren, i 4–5 minutter. Krydre med litt salt og pepper.