



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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

2 stk laksefilet

Frisk mango

½–1 stk mango

½–1 stk rødløk

½ stk lime

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

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.
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 smak til med saft fra limen.



TIPS!

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