



# Swicy umami laks med marinert ris og sesambakt brokkoli

## Marinert ris

150 g risottoris  
1 pose hvitvinseddik 15ml  
1 ts sukker <sup>B</sup>  
3 dl vann <sup>B</sup>

## Sesambakt brokkoli

1 stk brokkoli  
1 pakke sesamfrø

## Swicy umami laks

1 pakke honning  
½ pakke spicy umami  
1 pose glutenfri soyasaus  
2 stk laksefilet

## Spicy umami majo

1 pakke lettmajones  
½ pakke spicy umami

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Marinert ris:** Skyll risen i kaldt vann, til vannet blir klart. Bland sammen eddiken, 1 ts sukker og litt salt i en skål. Ha risen og 3 dl vann i en kjele og kok opp. Ha på et lokk, og kok risen videre på lav varme i 12 minutter, eller til risen er ferdig.
3. **Sesambakt brokkoli:** Kutt brokkolien i mindre buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Fordel brokkolien på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt, pepper og sesamfrøene. Bak brokkolien i ovnen i 9 minutter.
4. **Swicy umami laks:** Pisk sammen honningen og soyasausen i en skål, og smak til med spicy umami. Kutt fisken i store biter, og vend dem i marinaden. Ta brokkoli ut av ovnen, og fordel fiskebitene på brettet med brokkolien. Stek det hele videre i ovnen i omtrent 6 minutter.
5. **Spicy umami majo:** Ha majonesen i en liten skål, og smak til med spicy umami.
6. **Marinert ris, fortsettelse:** La risen dampe fra seg i 1 minutt, og vend marinaden forsiktig inn med risen.

<sup>B</sup> Bildet kan avvike noe fra oppskriften.