



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 145_2

Sprø fiskebowl med sunomonosalat, avokado og mango- og currysaus

Ris

135 g jasminris

Sprø fisk

360 g panert lysing

Sunomono

½ stk agurk

½-1 pose glutenfri soyasaus

½-1 pose hvitvinseddik 15ml

½-1 pakke chiliflak

1 pakke sesamfrø

½ ss sukker ^B

Tilbehør

1 stk avokado

½-1 pakke curry- og mangodressing

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

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

3. **Sprø fisk:** Fordel fisken på et stekebrett med bakepapir, og stek fisken i ovnen i omtrent 15 minutter. Kutt fisken i skiver før servering.

4. **Sunomono:** Skyll og kutt agurken i tynne skiver. Pisk sammen soyasausen, eddiken og ½ ss sukker i en skål, og vend inn agurken. La agurken marinere frem til servering, og vend inn sesamfrøene og ønsket mengde av chiliflakene (se tips) rett før servering.

5. **Tilbehør:** Skjær et snitt rundt avokadoen, vri halvdelene fra hverandre og fjern steinen. Løft avokadokjøttet ut med en skje, og kutt det i skiver. Server curry- og mangodressing til retten.

6. Ha risen i dype skåler, og legg sunomono-salaten, avokadoen og fisken i seksjoner over.



TIPS!

Chiliflak kan være sterkt for de minste, så la alle drysse på ønsket mengde selv.