



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min    👤 2 porsjoner

GL 125\_2

# Ricebowl med soyamarinert tunfisk, friske grønnsaker og chilimajones

## Fullkornsris

135 g fullkornsris

## 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 <sup>B</sup>

## Friske grønnsaker

½ stk agurk  
½-1 stk rødt eple  
1 stk gulrot

## Til servering

½ stk lime  
½ pakke chilimajones

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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. Fullkornsris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

**2. Soyamarinert tunfisk:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek tunfisken 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 tunfisken 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 tunfisken, agurken, gulroten, eplebitene og chilimajonesen. Server limebåtene og resten av tunfiskmarinaden til retten.



## TIPS!

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