



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 <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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.