



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Poke bowl med laks, svart ris og ponzusaus

## Svart ris

1 pakke svart ris

## Syltet rødlok

1 stk rødlok

1 pose hvitvinseddik 30ml

3 ss sukker <sup>B</sup>

1 dl vann <sup>B</sup>

## Grønnsaker

50 g spinat

½ stk agurk

1 stk gulrot

## Laks

2 stk laksefilet

1 pakke sesamfrø

1 pakke edamamebønner

1 ts olje <sup>B</sup>

## Tilbehør

½ stk lime

½ pakke ponzusaus

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Laks: 125 g Ris: 100 g

Grønnsaker: 150 g Ponzusaus:

2 ss Energiinnhold: ca. 580

kcal.

1. **Svart ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Syltet rødlok:** Skrell og kutt rødloken i skiver. Kok opp eddiken, 3 ss sukker og 1 dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødloken. La rødloken trekke i laken frem til servering.

3. **Grønnsaker:** Skyll og tørk spinaten og agurken, og skrell gulroten. Kutt gulroten og agurken i tynne strimler.

4. **Laks:** Skyll fisken i kaldt vann, tørk den lett og skjær den i terninger. Krydre fisken med litt salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek laksebitene, sesamfrøene og edamamebønnene i omtrent 3 minutter under omrøring.

5. **Tilbehør:** Kutt limen i båter. Server limen og ponzusausen til retten.



## TIPS!

Bruk en skarp kniv eller mandolin til å kutte grønnsakene i strimler.