



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Rekebowl med ingefærsyltet rødkål, kokt egg, fullkornsrís og chilimajones

## Ris

135 g fullkornsrís

## Ingefærsyltet rødkål

½ bit ingefær  
100 g finsnittet rødkål  
1 pose hvitvinseddik 15ml  
½ dl vann <sup>B</sup>  
1 ss sukker <sup>B</sup>

## Kokt egg

2 stk egg

## Marinerte reker

200 g reker  
1 stk lime  
½ bit ingefær  
½ pose glutenfri soyasaus  
1 ss sukker <sup>B</sup>

## Topping

½ stk agurk  
50 g spinat  
½ pakke chilimajones  
1 pakke sesamfrø

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Ris: 100 g Grønnsaker: 150 g  
Egg: 1 stk Reker 100 g  
Majones: 1 ts Energiinnhold:  
ca. 410 kcal.

- 1. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2. Ingefærsyltet rødkål:** Kok opp ½ dl vann, eddiken og 1 ss sukker i en liten kjele, og ta den av varmen når sukkeret er løst opp. Skrell og finhakk hele ingefæren. Ha rødkålen og halvparten av ingefæren i en serveringsskål, og hell over syltelaken. Rør om, og la rødkålen stå på benken frem til servering.
- 3. Kokt egg:** Kok opp vann i en kjele, og kok eggene i omtrent 8 minutter. Skyll de ferdigkokte eggene under kaldt vann i omtrent 30 sekunder. Skrell og del eggene i to.
- 4. Marinerte reker:** Ha rekene i en sil, og skyll dem under kaldt vann. Ha rekene over i en serveringsskål. Del limen i to, og press saften fra limen over rekene. Rør inn resten av den finhakkede ingefæren, Halve posen med soyasaus og 1 ss sukker.
- 5. Topping:** Skyll og kutt agurken i terninger. Skyll og tørk spinaten.
- 6. Servering:** Ha risen i skåler, og fordel rekene, rødkålen, eggene, agurken og spinaten oppå. Topp med chilimajonesen og sesamfrøene.

## TIPS!

Rødkålen kan pannestekes om du ikke ønsker å sylte den. Stek den på middels varme i litt olje, sammen med ingefæren, i 4-5 minutter. Krydre med litt salt og pepper.