



2 PORTIONER



1 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

Krydret fishcake med ris

Det skal du bruge

300 g grov fiskefars med torskefisk og laks
1 drys koriander
1 tsk karrypasta
1 stk forårsløg
200 g ris hvide
100 g coleslaw-blanding
100 g salatmix toscana
1 spsk sojasauce
1 spsk fiskesauce
1/3 stk hvidløg solo
1 stk lime

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** **Fishcake:** Riv skallen af lime fint og pres saften. Skær forårsløg inkl. det grønne i tynde skiver. Hak koriander groft. Bland fiskefarsen med limeskal, halvdelen af limesaften, karry, forårsløg og halvdelen af korianderen.
- 3** Varm lidt olie op på en pande. Form 6 flade fishcakes og steg dem ved middel varme 2-3 min. på hver side.
- 4** **Salat:** Bland salat med coleslaw-blanding og resten af koriander.
- 5** **Dressing:** Pres hvidløg og bland med 1 spsk olie, soja, fiskesauce og resten af limesaften.
- 6** Bland dressingen i salaten og servér sammen med fishcakes og ris.

Allergener

Fisk, Gluten, Krebsdyr, Mælk, Soja

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.014 kj / 720 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	17,6 g
heraf mættede fedtsyrer	3,5 g
Kulhydrat	110,9 g
heraf sukkerarter	9,9 g
Protein	29,6 g
Salt	6,3 g
Kostfibre	3,6 g