

Sashimi: Superfood for superslitne superfruer

Før du leser videre vil jeg bare si at jeg ikke vet noe særlig om supermat. Annet enn at det er skal være ekstra bra for oss, selvfølgelig. Men jeg kan ikke skjønne annet enn at sashimi må være noe av det beste man kan tilføre en sliten, småsyk kropp. Det var i allefall det som fristet meg på denne mørke, kalde desembermandagen.



Hvis du også lar deg friste, må du finne frem følgende:

Salmaalaks, ca 200 gram per person

Blandet salat, ferdig vasket

En vårløk, finhakket

Litt ristede sesamfrø, (rist dem gyldne i en tørr stekepanne)

1 kvart rød chili, finhakket

0,5 dl soyasaus

saft av ca 0,5 sitron, smak deg frem

1 ts sukker

evt litt finhakket koriander

Bland soyasaus, chili, sitronsaft, sukker og koriander i en liten bolle. Sett til side. Skjær opp fisken i tynne skiver. Dander salat og fisk på en tallerken, ha over sausen. Dryss over sesamfrø og vårløk.





