

Marinert laksefilet med wokede grønnsaker og kokosris



Denne nydelige asiatiskinspirerte retten har jeg laget to ganger denne uken. Kombinasjonen av den smakfulle og litt salte soyamarinerte fisken, den litt søtlige risen og de friske grønnsakene er usedvanlig heldig. Enkel og sunn middag, gluten- og melkefri er den dessuten også. Veldig allergivennlig!

Du trenger:

(Til to)

2 ss soyasaus

1 ts sesamolje

1 ts flytende honning

1 fedd hvitløk, hakket

2 store laksefileter

150 g brun ris og en klype salt

4 dl kokosmelk (1 boks, vanlig størrelse)

2 ss kokos

olivenolje, til steking

1 fedd hvitløk, hakket

1 rødløk i tynne skiver

1 squash, strimlet (bruk feks en ostehøvel)

1 stor gulrot, strimlet (bruk feks en ostehøvel)

litt hakket koriander (kan sløyfes)

Begynn med å marinere laksen. Ha soyasaus, første mengden hvitløk, sesamolje og honning i en ren pose (type brødpose) og bland det ved å gni det litt sammen utenpå posen. Du kan naturligvis gjøre det i en bolle, men min måte sparer oppvask. □ Legg laksen i posen og gni den godt inn i marinaden (også utenpå posen). Knut posen sammen og legg i kjøleskapet. Dette kan gjøres kvelden i forveien eller om morgenen før du feks går på jobb.

Ha risen og en klype salt i en gryte og dekk så vidt med kokende vann. Småkok på lav varme i 10 minutter eller ca halve koketiden (mulig du må tilsette litt mer vann). Ha så i kokosmelk og kok til risen er mør. Dra til side og rør inn revet kokos.

Mens risen koker gjør du klar grønnsaker og setter ovnen på 200 grader. Grønnsakene skal wokes i ca 3-4 minutter til myke.

Fisken legger du i en ildfast form og baker midt i ovnen i 10-12 minutter. Eller stek den i litt olje og med marinaden på

medium varm panne i 3-4 minutter på hver side. SPIS.