



Teriyaki-ørret med blomkållris

MENGDE: 1 PORSJON TID: 30 MINUTTER ALLERGENER: EGG, FISK, SESAMFRØ, SOYA, SULFITTER



Ingredienser

125 g ørretfilet
1 ss majones
1 sjalottløk
125 g blomkål
1 vårløk
50 g agurk
0,5 tomat
1 ss olivenolje
50 g edamamebønner uten skall
1 neve frisk koriander
Salt og pepper
1 ss syltet ingefær
1 klype sorte sesamfrø (valgfritt)

Teriyakimarinade

1 ss glutenfri soyasaus
0,5 ts riseddik eller eplesidereddik
1 ts sesamolje eller olivenolje
1,5 ts Sukrin Gold
0,25 ts raspet ingefær
1 klype chiliflak

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 200 grader over- og undervarme.
2. Bland sammen alle ingrediensene til teriyakimarinaden.
3. Legg ørretfileten i en smurt ildfast form. Hell halvparten av teriyakimarinaden over fisken. Bland resten av marinaden med majones.
4. Sett formen midt i stekeovnen og la stå til fisken flaker seg, rundt 15 minutter.
5. Kutt sjalottløk i små terninger. Lag ris av blomkål med en kniv, rivjern eller foodprosessor. Kutt vårløk i tynne skiver. Agurk i strimler eller biter og tomat i båter.
6. Varm olje i en stekepanne til medium varme. Stek sjalottløk i 2-3 minutter før du rører inn blomkållris og edamamebønner. Stek i 5 minutter. Smak til med salt og pepper. Rør inn hakket koriander før servering.
7. Server laksen med blomkållris, vårløk, agurk, tomat og syltet ingefær. Dryss over litt sesamfrø etter ønske og hell over teriyakisausen.

KALORIER : 552KCAL | KARBOHYDRATER : 8,9G | PROTEIN : 35G | FETT : 39G