# Det søte liv...

## Laks Teriyaki med mango- og avokadosalat

**Ingredienser**




♥ 500 g laksefilet (uten skinn)
♥ 4 ss teriyakisaus (ferdigkjøpt)
♥ 2 sjalottløk
♥ 4 fedd hvitløk
♥ 2 cm fersk ingefær
♥ 1 chili
♥ 3 ss olivenolje
♥ 1 gul paprika
♥ 1 rød paprika
♥ 3 vårløk

Sticky teriyakisaus:
♥ 3 ss teriyakisaus (ferdigkjøpt)
♥ 1 ss sesamolje
♥ 2 ss brunt sukker
♥ 1 ss honning
♥ 0,5 ss maisenna
♥ 1 ss vann

Pynt:
♥ fersk koriander
♥ sesamfrø (hvite / sorte)
♥ 1 lime

Servering:
♥ jasminris
♥ mango- og avokadosalat

## Fremgangsmåte

Del laksefiletene i biter og ha dem i en skål. Ha over teriyakisaus og la laksebitene marinere i kjøleskapet i ca. 1 time.

Finhakk sjalottløk, hvitløk, ingefær og chili og ha dette i en stekepanne.

Tilsett oljen og fres dette i et par minutter før du tilsetter laksebitene. La de steke i et par minutter, slik at de får en fin stekeskorpe.

Tilsett gul og rød paprika i biter og oppkuttet vårløk. La dette steke i et par minutter sammen med laksebitene.

Rør sammen ingrediensene til den sticky teriyakisausen. Hell dette over laksebitene i stekepannen. Vend forsiktig rundt slik at laksebitene blir jevnt dekket av den søte sausen. Varm opp til kokepunktet så sausen tykner, og ta så pannen av platen.

Dryss over koriander og sesamfrø. Legg ved oppdelt lime.

Serveres straks sammen med kokt jasminris og en frisk og deilig mango- og avokadosalat.

## Tips

♥ Jeg har her brukt ferdigkjøpt teriyakisaus som base, men tilsetter altså ekstra sukker, honning og maisenna for å gjøre sausen søtere og tykkere. Det gjør at sausen legger seg rundt laksebitene som en tykk glasur ("glaze").

♥ Det er viktig at laksebitene ikke stekes for lenge så de holder seg saftige. Bitene skal ha god stekeskorpe og være litt bløte inni.

♥ Det er lurt å kutte opp alle grønnsakene og lage klart tilbehøret mens laksebitene marineres, slik at du kan servere den ferdiglagde teriyakilaksen straks den er klar.

♥ Dersom du ikke er så glad i sterk mat, er det bare å redusere mengden chili eller droppe det helt. Denne retten blir veldig smakfull likevel. Det hjelper også veldig å fjerne frøene inni chilien for å få den mindre sterk.

♥ I stedet for jasminris kan du koke egg- eller risnudler som tilbehør.

♥ Oppskrift og beskrivelse på Mango- og avokadosalat finner du **HER**.

♥ Det er også godt å steke kyllingbiter eller biffkjøtt med teriyakisaus. Eller bruk fast tofu som er skjært opp i terninger dersom du ønsker en vegetarmiddag!

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

---

**Source URL:** https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/laks-teriyaki-med-mango-og-avokadosalat