Crispy rissalat med laks (Crispy Rice Salad)

Ingredienser



Sprøstekt ris:
♥ 7 dl jasminris (ferdig kokt, se tips)
♥ 2 ss soyasaus
♥ 2 ss sesamolje
♥ 2 ss sriracha chilisaus

Ovnsbakt laks:
♥ 300 g laksefilet (uten skinn og ben)
♥ 1 ts hvitløkspulver
♥ kvernet salt og pepper
♥ 2 ss olivenolje

Dressing med honning og ingefær:
♥ 0,5 dl olivenolje
♥ 0,5 dl sesamolje
♥ 3 ss soyasaus
♥ 3 ss riseddik
♥ 2 ss honning
♥ 1 ss ferskrevet ingefær
♥ 0,5 ts salt

Salat:
♥ 300 g rødkål
♥ 1 agurk
♥ 1 stor avokado

♥ 0,5 lime
♥ 2 dl edamamebønner
♥ 4 vårløk
♥ 0,5 rød chili (kan sløyfes)
♥ 1 bunt frisk koriander
♥ 2 ss hvite og sorte sesamfrø

Fremgangsmåte

Sprøstekt ris:
Ha kokt ris utover en bakepapirdekket stekeplate. Fordel over soyasaus, sesamolje og sriracha. Bland godt sammen.

Stek risen i midten av stekeovnen ved 200°C i ca. 35–45 minutter. Vend litt rundt på risen et par ganger i løpet av steketiden, slik at den blir jevnt stekt.

Ovnsbakt laks:
Legg laksestykket i en liten ildfast form. Krydre med hvitløkspulver, salt og pepper. Drypp over olivenolje.

Stek laksen i midten av stekeovnen ved 200°C i ca. 20 minutter.

Dressing med honning og ingefær:
Ha ingrediensene til dressingen i en skål. Bland sammen.

Salaten:
Snitt opp rødkålen og ha i en salatbolle. Skrell agurken og kutt opp i skiver, som deles på midten. Legg bitene i salatbollen. Skjær avokado i terninger og ha i bollen. Press limesaft over avokadoterningene.

Forvell edamamebønner i kokende varmt vann i noen minutter som anvist på pakningen. Hell av vannet og ha bønnene i salaten.

Hell dressingen over salaten.

Legg laksebiter over salaten.

Ha over masse sprøstekt ris (ha resten av den sprøstekte risen i en bolle ved siden av som man kan forsyne seg av etter hvert).

Pynt med finkuttet vårløk (og eventuelt noen tynne skiver rød chili), frisk koriander og dryss over sesamfrø.

Tips

♥ Det er ikke så nøye om du bruker akkurat 7 dl kokt ris. Poenget er at du kan bruke opp den kokte risen du måtte ha til overs, enten det er mer eller mindre enn 7 dl. Tilpass mengden salatingredienser ut fra hvor mye ris du har.

♥ Ingrediensene til denne salaten fås kjøpt i de fleste norske matbutikkene. Du kan variere grønnsakene med hva du måtte like og ha for hånden.

♥ Bruk gjerne laksefilet av god kvalitet (mid loin) for ekstra god smak.

♥ Den sprøstekte risen kan tilberedes flere dager i forveien. Oppbevar den i en boks, så holder den seg sprø.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/crispy-rissalat-med-laks-crispy-rice-salad