

Laks med mangosalat



Ingredienser

- 2 fileter laks/ørret
- 1 stk. mango
- 1 avocado
- 2 never ruculla
- 1 ss sesamfrø
- 1 dl ris (tørr)
- Soyasaus eller ponzosaus



Slik gjør du

Varm en tørr stekepanne og rist sesamfrøene til de får litt farge. Legg de så over i en skål du skal lage salaten i. Kok opp ris som det står på pakken, på 1 dl ris holder ca. 2 dl vann. Ha litt olje i en stekepanne og stek fiskefiletene på 3 minutter på hver side. Del opp mangoen og avocadoen i terninger og ha de i en bolle sammen med sesamfrøene du har ristet, og noen håndfuller ruculla. Server gjerne med litt soyasaus eller ponzusaus over laksen.