



mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlespyd

Satay med laks og lime-ingefærsauce. **4 personer**



INDHOLD

400 g laksefilet uden skind
 8 træspyd
 1 spsk sesamfrø
 Salt og peber
 Lime-ingefærsauce
 2 forårsløg
 1 spsk limesaft
 ½ dl sojasauce
 2 dl bouillon (vand og terning)
 2 tsk sukker
 1 spsk friskrevet ingefær
 1½ tsk majsstivelse
 ½ dl koldt vand
 Pynt
 Limebåde og eventuelt frisk koriander eller persille
 8 spyd
 500 g broccoli
 1 rød peberfrugt
 4 dl rå ris, gerne brune

1. Kog risene efter anvisningen på emballagen.
2. Skær laksen i 8 skiver. Stik spydene i kødet, drys med sesamfrø og krydr med salt og peber. Læg spydene på bagepapir på en bageplade og sæt dem i ovnen ved 250 grader i 8-10 minutter.
3. Skær forårsløgene i tynde skiver. Kom forårsløg, limesaft, sojasauce, bouillon, sukker og ingefær i en gryde. Bring det i kog. Lad det snurre 2-3 minutter. Udrør majsstivelsen i vandet og rør det i. Kog sauceen kort op under omrøring. Smag til.
4. Del broccolien i buketter. Skær stokken i tern. Kog buketter og tern i letsaltet vand 3-4 minutter. Afdryp i en sigte. Rens peberfrugten for stilk, kerner og hvide hinder. Skær den i strimler. Servér grønsagerne til laksespdydene sammen med sauceen og de kogte ris.

Energi pr. stk: 2460 kJ (590 kcal). Kulhydrat 77 g. Fedt 15 g, heraf mættet fedt 3 g. Fedtenergi 22%
 Frugt og grønt pr. person: 170 g



TrygFonden



Børnehjertefonden

