

Ingredienser:

2 laksefileter a 150 g
1½ dl Basmati ris
3 dl kyllingefond
2 forårsløg eller en lille porre
1 stor gulerod
1 rød peber
1 stk. grøn chili
1 håndfuld broccoli buketter
3 skalotteløg
1 dl teriaki- eller soyasauce
1 tsk. ingefær
1 tsk. sukker
Olie til stegning

Tilberedning:

1. Kog risen i 3 dl kyllingefond / bouillon, fordel risen i bunden af et ildfast serveringsfad i passende størrelse og hold den varm i ovnen ved svag varme
2. Rens chili'en og fjern kærner og indvendige strenge, hak bælgen til meget små stykker
3. Tilbered kyllingefond i en kande eller skål, og tilsæt chili, ingefær og sukker
4. Rens og del forårsløg/porre, løg, gulerod og peber, i mindre mundrette stykker
5. Varm 1 – 2 spsk. olie på panden. Tilsæt grøntsagerne og 2/3 af fond / bouillon, steg grøntsagerne til de er næsten færdige, rør rundt nogle gange undervejs, smag til med salt
Fordel grøntsagerne over risen i ovnen, og hold stadig retten varm
6. Varm 1 spsk. olie på en pande ved middel varme, læg fisken på panden og tilsæt resten af fond / bouillon, og steg til fisken er færdig (ca. 5 min.)
7. Læg fisken over risen og retten er klar til servering

Laks oriental

(2 personer)



Tips:

Retten kan tilberedes i forvejen. Den skal blot holdes varm i ovnen. Men ikke for længe