

BERG SKOLES FISK I RIS

Fisk i ris er en spennende oppskrift med laks, ris og masse deilige grønnsaker. Denne retten er utrolig enkel å lage og smaker fantastisk godt. Berg skole ble vinnere av Kokkesprell 2017 for mellomtrinnet med denne retten.

DETTE TRENGER DU TIL 4 PORSJONER

500 g laksefilet
3 dl ris
½ brokkoli
3 gulrøtter
2 ss olje til steking
2 dl fryste erter
½ dl soyasaus
½ ts pepper
1 ts hvitløkskrydder
3 egg

SLIK GJØR DU

- Kok risen etter anvisning på pakken, la den kjøle seg mens du ordner det andre.
- Del laksen i små terninger, legg laksen i en bolle og dekk med plastfolie. Sett i kjøleskap.
- Del brokkoli i små buketter og gulrøtter i små terninger.
- Stek brokkoli og gulrøtter til de er myke i litt olje. Ha i erter og ris, stek dette litt. Hell over soyasaus og krydder.
- Visp eggene lett sammen. Tilsett egg etter at risen er gyllen, og til slutt fisken.
- Ta lokk på stekepanna, ikke rør så mye, lokket må ligge der i 5-10 minutter, til fisken er ferdig.
- Bland lett sammen og server straks.

