

Laks med karry-kokos slikærter og ris

4 personer

Ingredienser:

400 g jasminris
4 laksefileter uden skind
2 spsk karry-kokos
400 g karry sauce
150 g slikærter



Tilberedningstid: ca. 20 min.

1. Tænd ovnen på 225° C. Kog risene i en gryde med 7 dl vand tilsat 1 tsk salt 12 min. under låg og for svag varme.
2. Krydr laksefileterne med en karry-kokosblandingen og steg dem i ovnen i ca. 12 min.
3. Skær ærterne i mundrette stykker. Varm sauceen i en gryde sammen med ærter 3-4 min. og server sauceen til laksen sammen med ris.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2674KJ (636 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	508	121	19
Kulhydrat	1497	356	56
Fedt	669	159	25