



LAKS MED RIS OG AVOCADO

6, LILLEBY SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

8 dl	vann
4 dl	ris
1 klype	salt og pepper
4 stk	laksefilèt
1 ts	olje
2 stk	avocado
1 ts	salt

SLIK GJØR DU:

- 1** Sett ovnen på 220 gr.
Pensle laksen med litt olje.
Legg den i en ildfast form.
Krydre med salt og pepper, evt annet krydder.
Stekes midt i ovnen i ca. 20 minutter.
- 2** Skyll risen
Kok opp vannet med salt, ha i risen.
La det småkoke i ca. 10 minutter.
- 3** Del opp avocadoen i små biter.
Ha over litt olje, salt og pepper
Bland sammen
- 4** Stek laksen i ca 15 minutter