



BUDDHA BOWL À LA NESØYA MED LAKS

6C, NESØYA SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

100 gram	risnudler
200 gram	laks (sashimi eller sushilaks)
4 ss	soyasaus
1 ss	økologiske sesamfrø
0.5 stk	økologisk sitron (saften av)
2 stk	økologiske gulrøtter
8 stk	Juanitatomater
0.125 stk	økologisk rødkål
1 stk	økologisk eple
0.25 stk	agurk
1 stk	økologisk avokado
1 stk	stang økologisk stangselleri
1 stk	granateple
2 ss	finhakkert, frisk koriander

SLIK GJØR DU:

- 1** Kok nudlene etter anvisningen på pakken.
- 2** Kutt laksen i passende store terninger og bland med soyasaus, sesamfrø og saften av sitron.
- 3** Riv gulrøttene på den grove siden av rivjernet eller kutt i strimler. Del tomatene i to og kutt rødkålen i fine strimler. Skjær så eple og agurk i små terninger og finhakk koriander. Så skjærer du avokado og stangselleri i skiver. Deretter tar du ut frøene av granateplet. Finkhakk frisk koriander.
- 4** Anrett risnudler og de andre ingrediensene i fire skåler.
- 5** Dryss over finhakkert koriander.