

Onsdag:

Sesamstegte laksespyd med nudelsalat, naanbrød og peanuttidip

Laksespyd

500 gr. fersk laks
1 dl. sesam
Salt og peber

Olie til stegning
2 stk. lime
Træspyd

Fremgangsmåde: Laksen skæres i passende stykker - lad dem så vidt muligt være lige store. Laksestykkerne sættes på spyd, krydres med salt og peber og vendes i sesam. Laksespydene steges gyldne på en pande ved moderat varme umiddelbart inden servering. Lime skæres i både og serveres til laksen.

Grov nudelsalat

100 gr. risnudler
1 stk. gulerod
1 stk. squash
1 stk. rød peber
1 stk. gul peber
½ stk. rød spidskål
1 håndfuld frisk koriander

½ lime (saften)
3 spsk. soya
1 spsk. risvineddike
1 spsk. rørsukker/honning
1 håndfuld sesamfrø
1 håndfuld peanuts
Salt og peber

Fremgangsmåde: Risnudlerne kommes i kogende vand, trækkes fra varmen og trækker 3 min. Skylles med koldt vand og sigtes (dette kan evt. gøres i forvejen). Guleroden skrælles, de øvrige grøntsager skylles og alt skæres i tynde strimler. Har man en "spiralizer" kan man med fordel bruge den til gulerod og squash. Koriander hakkes groft. Sesam ristes let på en tør pande. Rør en dressing af soya, sukker/honning, limesaft og risvineddike og smag til med salt og peber. Vend nudler, koriander og grøntsager heri og drys med sesam og peanuts.

Peanuttidip

1 spsk. friskrevet ingefær
1 fed hvidløg
2 spsk. risvineddike
2 spsk. soyasauce

½ lime (saften)
2 spsk. sesamolie
2 spsk. peanuttibutter
2 spsk. akaciehonning
Salt og peber

Fremgangsmåde: Alle ingredienser blendes. Smag til med salt og peber.

Naanbrød

Lunes efter anvisning på emballagen.

