

Sojastegt makrel med rispilaf

4 personer

Ingredienser:

Sojastegt makrel:

Makrelfilet fordelt i antal personer	400 g
Olie	1 spsk.
Friskkværnet peber	1 spks. ca.
Glutenfri soya	6 tsk.

Agurk med ingefær:

Agurk	1stk.
Syltet ingefær	4 spsk.
Purløg	1 bundt

Rispilaf:

Fuldkornsrís	3 dl
Vand	4,5 dl
Skalotteløg	2 stk.
Smør	2 spsk.
Groft salt	1 tsk.



Fremgangsmåde:

Sojastegt makrel:

1. Steg fileterne på skindsiden i olie ved middel varme i 5-7 minutter
2. Kryder med peber. Vend fileterne og lad dem stege nogle minutter med sojasovs eller tamari ved svag varme til de er gennemstegte.

Agurk med ingefær:

1. Skær agurk i tern og bland med hakket ingefær og fintklippet purløg.

Rispilaf:

1. Skyl risene i kold vand
2. Hak løg fint og steg klart i smør og tilsæt de afdryppede ris og lad dem suge smørret.
3. Tilsæt vand og salt og lad det småkoge underlåg i ca. 30 min. afhængig af ristypen.
4. Sluk og lad risene trække færdige i ca. 15 minutter.
5. Server sojastegt makrel med rispilaf og agurk med ingefær.