

PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

INKÖPSLISTA

FARINGLACERAD LAX MED HET NUDELSALLAD& PONZU

4 personer:

- Lax, 600 g
- Farinsocker, 2 msk
- Råsocker, 1 msk
- Risnudlar, 4 portioner
- Smör att steka i
- Olja, neutral, 1 msk
- Sesamolja, ca 2 msk
- Japansk soja, 1 dl
- Sambal oelek, 2 tsk
- Shitakesvamp, 50 g
- Vitlök, 1 klyfta (kan uteslutas om du inte gillar)
- Pak choi, 50 g
- Salladslökar, 50 g
- Morötter, 1-2 st beroende på storlek
- Röd chili, 1 st
- 3 lime, Saft från 1 ½ + till servering
- 3 cm ingefära
- Edamamebönor, ½ pkt frysta skalade

Picklad gurka:

- Gurka, 1 st
- Socker, 2 dl
- Ättika 12%, 1 dl