



## POKE MED NEM FILET, BLOMKÅLSRIS, AVOCADO, EDEMAMEBØNNER OG SPIDSKÅL

2 PERSONER

Opskriften er udviklet af: beksemad

### INGREDIENSER

- 1 dl soya
- 2 tsk. sirup eller honning
- 1 fed hvidløg
- 3 cm ingefær
- 1/2 rød chili
- 1 pk. Nem filet
- 150 gram spidskål
- 2 bundt forårsløg
- 1 avocado
- Sesam til drys
- 150 g edemamebønner
- 200 g blomkålsris (eller 100 g sushiris)
- 1 tsk. hvidvinseddike (ris eddike kan også bruges)
- 1/2 tsk. Sukker
- Teriyaki sauce

### TILBEREDNING

Rør soya sammen med sirup/honning og tilsæt hakket hvidløg og chili samt revet ingefær. Tilsæt Nem filet og lad det marinere på køl mens grøntsagerne tilberedes.

Skyl spidskål og forårsløg og hak det fint hver for sig. Skær avocadoen over, fjern sten og dernæst nænsomt skrællen. Skær avocadoen i tynde lameller 5 mm på den lange side, uden at skære helt igennem til spidsen, så man kan lave en fin lille vifte ved at trykke på avocadoen.

Rist sesam på panden, så de bliver gyldne.

Tø blomkålsris og edemamebønner op i mikrobølgeovnen. Rør hvidvinseddike og sukker sammen og rør det i blomkålsrisene.

Steg Nem filet 2-3 minutter på hver side og lad den kort hvile mens grøntsagerne anrettes.

Kom blomkålsris i bunden af en skål, kom dernæst spidskål, edemamebønner, avocado og anret så med Nem filet skåret i skiver. Top med Teriyaki sauce, ristet sesam, forårsløg og evt. chili.

**TIP:**

Du kan sagtens tilføje flere grøntsager. Salaten er også lækker med gulerod og peberfrugt.