

Sommerruller med bakt laks, mango og ris

total tid **40 min.** 10 min. tilberedningstid 15 min. koketid 15 min. avkjølingstid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.134 kJ / 510 kcal

Fett: **32 g** Protein: **17 g**
Karbohydrater: **34 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Sommerruller:

50 g	basmatiris
150 g	laksefilet
2 ss	<u>Kikkoman Saus For Poke Bowl Basert På Soyasaus Og Sesamolje</u>
1 ss	sesamfrø
6	ark rispapir
0,5	lang agurk
1	mango
1 ss	svarte sesamfrø
Dipper:	
150 g	matfløte
2 ss	<u>Kikkoman Saus For Poke Bowl Basert På Soyasaus Og Sesamolje</u>
1 ts	sitronsaft
2 ss	<u>Kikkoman Sesam Saus</u>
1 ss	vann
0,5 ts	malt svart pepper

TILBEREDNING

Steg 1

50 g basmatiris - **150 g** laksefilet - **2 ss** Kikkoman Saus For Poke Bowl Basert På Soyasaus Og Sesamolje - **1 ss** sesamfrø

Kok risen til den er gjennomkokt, og la den stå til avkjøling. Skjær laksen i terninger, bland med Kikkoman Pokesaus og sesamfrø, og stek ved 200 °C i 10 minutter i en airfryer eller 15 minutter i stekeovnen.

Steg 2

6 ark rispapir - **0,5** lang agurk - **1** mango
Skjær agurken og mangoen i strimler. Bløtlegg hvert ark rispapir i vann til de er myke.

Steg 3

1 ss varte sesamfrø
Legg en porsjon ris, laks, agurk og mango på hvert ark rispapir og dryss over sesamfrø. Rull stramt sammen.

Steg 4

150 g matfløte - **2 ss** Kikkoman Saus For Poke Bowl Basert På Soyasaus Og Sesamolje - **1 ts** sitronsaft
Lag den første dippen ved å blande matfløte, Kikkoman Pokesaus og sitronsaft.

Steg 5

2 ss Kikkoman Sesam Saus - **1 ss** vann - **0,5 ts** malt svart pepper
Lag den andre dippen ved å blande Kikkoman Sesamsaus, vann og svart pepper. Server sommerrullene med kremete dipp og sesamdipp.