

Middag

## TORSK BOWL MED RIS & GRÖNA GRÖNSAKER



### TID

Ca 20 min



### SERVERINGAR

En fiskfile per person



### SUITABLE FOR

Pesceterian

## INGREDIENSER

- Torskfilé
- Jasminris
- Broccoli
- Haricot verts
- Sojaböner
- Spenat
- Mushroom Soy
- Japansk soja
- Risvinäger
- Inlagd ingefära (för den som vill)

## GÖR SÅHÄR

1. Mätta upp riset till så många som ska äta & koka det sedan på svag värme tillsammans med rätt mängd vatten, lite salt, en skvätt rapsolja och några skvättar risvinäger och mushroom soy.
2. Koka torsken tills den lätt går att dela (faller isär)
3. Koka alla grönsaker tillsammans.
4. Häll upp allt i en skål & droppa över lite japansk soja. För att göra det extra smarrigt kan du toppa med lite inlagd ingefära.