KIKKOMAN

# "Superfūdu" bļoda ar dārzeņiem, lasi un rīsiem

Kopējais laiks **150 min.** **15 min.** sagatavošanas laiks **120 min.** marinēšanas laiks **15 min.** gatavošanas laiks

## SASTĀVDAĻAS

**2 Porcijas**

| | |
|---|---|
| **2** | laša filejas |
| **8 ēdamk.** | Kikkoman Teriyaki Wok mērce ar sezama sēklām |
| **1** | cukini (vidēja lieluma) |
| **120 g** | brūno rīsu |
| **1** | avokado |
| **200 g** | lapu spinātu |
| **2** | mazas paprikas |
| **3** | selerijas kāti |
| **75 g** | ķiršu tomātu |
| | sāls un pipari |
| | olīveļļa |

## PAGATAVOŠANA

**Solis 1**

Laša filejas marinē terijaki mērcē un liek ledusskapī uz pāris stundām. Lasi ar visu marinādi liek cepešpannā un ar otu vienmērīgi izklāj terijaki mērci uz laša. Lasi cep iepriekš uzkarsētā cepeškrāsnī 90 grādos apmēram 35–40 minūtes.

**Solis 2**

Nomazgā brūnos rīsus un vāra dubultā ūdens daudzumā. Notīra dārzeņus: Nomazgā selerijas kātus un sagriež tos gabaliņos, nomazgā papriku, izņem serdi un sagriež gabaliņos. Notīra kabačus un sagriež tos biezās šķēlēs. Pannā ielej olīveļļu un nedaudz apcep dārzeņus. Pievieno sāli un piparus.

**Solis 3**

Lapu spinātus noblanšē. Nomizo avokado, izņem kauliņu un sagriež šķēlēs. Ķiršu tomātus nomazgā un pārgriež uz pusēm.

**Solis 4**

Rīsus liek bļodās, pievieno ceptos dārzeņus un lapu spinātus. Pasniedz ar lasi, avokado šķēlītēm un svaigiem ķiršu tomātiem.