

Snack a Fish Bowl med avocado og syltede rødløg

Beskrivelse

Snack a Fish Bowl med avocado og syltede rødløg

Ingredienser (4 personer)
2-4 poser Snack a Fish Klassisk
2 stk. avocado
200 g jasminris
200 g kikærter, kogte og afkølede
100-200 g spæde salater evt. feldsalat
1-2 spsk. ristede sesamfrø
2-3 spsk. soya
Syltede rødløg

Syltede rødløg
4 rødløg
4 dl æblecidereddike
1 dl vand
1 dl sukker
1 tsk. peberkorn

Fremgangsmetode
Syltede rødløg laves dagen før, og serveres afkølede. Skær rødløgene i tynde ringe og kom dem i et rent skoldet patentglas. Kog eddike, vand og sukker op i en gryde sammen med peberkorn indtil sukkeret er smeltet. Hæld den kogende varme eddikeblanding over løgene, luk glasset og opbevar køligt.

Kog risene jf. anvisningerne på pakken. Lad dem køle helt af inden brug.

Kikærter udblødes natten over og koges møre, serveres afkølede. Forkogte kikærter kan evt. anvendes.

Rist sesamfrø på en tør pande i et par minutter indtil sesamfrøene er blevet lysebrune. Ryst eller tør i panden undervejs. Læg dem på en kold tallerken og lad dem afkøle inden brug.

Skyl salat og skær avocado i tynde skiver.

Fordel alle ingredienserne i 4 dybe skåle. Drys med ristede sesamfrø og server med en skål soya til.