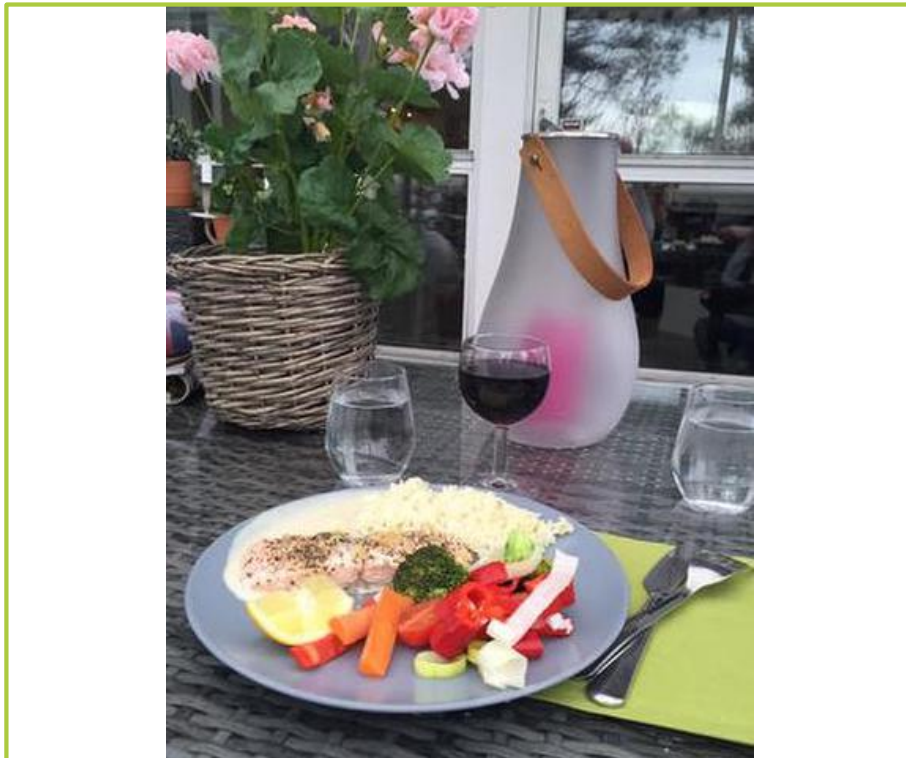


LAKS MED GLADE GRØNNSAKER OG RIS



Kategori: Hovedretter
fisk&kjøtt

Laget: den 2016-09-09
Kvalifisert av: Supercook NO
Foreslått av: smarx
Total forberedelsestid: 31:18
minutter

Egnet for maskin:

- Supercook SC250
- Supercook SC300
- Supercook SC350
- Supercook SC380
- Supercook SC400

LISTE MED INGREDIENSER FOR 4 PORSJONER

1/2 Stk	Løk
1 fedd	Hvitløk
20 milliliter	matolje
11 deciliter (100ml)	vann
2	Grønnsaksbuljong terning
225 gram	ris
2 Stk	poteter
500 gram	Ferske grønnsaker
2 matskje	hvetemel
100 gram	Rømme eller kremost
1 matskje	Sprøstekt løk
1/2 teskje	salt
3 klype	Sort pepper
500 gram	Laks.
1/2 Stk	sitron

TRINN FOR TRINN - TILBEREDNING

For å se hvordan dette tilberedes må du [logge deg inn](#).

VERKTØY



Blanding kniv (skarp)



Spatel



Vapore



Steaming kurv



Desilitermål