



## Rumlespyd

Når laks bliver trukket på spyd, drysset med sesamfrø og bagt i ovnen, kan børn godt lide fisk. Og når de så selv kan forsyne sig i små skåle med grøntsager, ris og sauce, er succesen hjemme! Spydende er også velegnede til grill.

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



45 min



Jun – Okt



Dagligt grønt



Lav på gluten



Lav på laktose

# Ingredienser

**4 pers.**

400 g laksefilet uden skind

8 træspyd

1 spsk sesamfrø

Salt og peber

Lime-ingefærsauce

2 forårsløg

1 spsk limesaft

½ dl sojasauce

2 dl bouillon (vand og terning)

2 tsk sukker

1 spsk friskrevet ingefær

1½ tsk majsstivelse

½ dl koldt vand

8 spyd

500 g broccoli

1 rød peberfrugt

4 dl rå ris, gerne brune

## **Pynt**

Limebåde og eventuelt frisk koriander eller persille

*Opskrift og foto venligst udlånt fra bogen "Det er sjovt at lave mad" med Hjerteforeningen.*

# Tilberedning

- 1 Kog risene efter anvisningen på emballagen.
- 2 Skær laksen i 8 skiver. Stik spyddene i kødet, drys med sesamfrø og krydr med salt og peber. Læg spyddene på bagepapir på en bageplade og sæt dem i ovnen ved 250 grader i 8-10 minutter.
- 3 Skær forårsløgene i tynde skiver. Kom forårsløg, limesaft, sojasauce, bouillon, sukker og ingefær i en gryde. Bring det i kog. Lad det snurre 2-3 minutter. Udrør majsstivelsen i vandet og rør det i. Kog sauceen kort op under omrøring. Smag til.
- 4 Del broccolien i buketter. Skær stokken i tern. Kog buketter og tern i letsaltet vand 3-4 minutter. Afdryp i en sigte. Rens peberfrugten for stilk, kerner og hvide hinder. Skær den i strimler. Servér grønsagerne til laksespdydene sammen med sauceen og de kogte ris.

