

Ukemeny · H. lager — under utvikling

Ny H.-uke under planlegging. Første rett på plass: Hawaii poke-bowl. Resten av uka fylles ut etter hvert (kandidater i [oda/menu-log.md](#)).

TIRSDAG Hawaii poke-bowl m/ Salma-laks bygg-selv over ris	□ FISK □ ~15 min	SLIK Kok ris, la kjøle litt. Skjær Salma-laks i terninger, vend i 2 ss soya + 1 ts sesamolje + 1 ts riseddik. La stå mens du kutter grønt. Klargjør toppings: edamame, agurk (staver), avokado (skiver), revet gulrot, vårløk, ev. mango, strimlet nori. Alle bygger sin egen bowl: ris i bunn + laks + grønt + toppings. Dryss sesamfrø. Voksne: en klatt spicy mayo (majones + sriracha). Barn/rå fisk: Salma er trygg å spise rå, men for de som ikke vil ha rå → stek en liten laksebit til dem.
--	--	--