



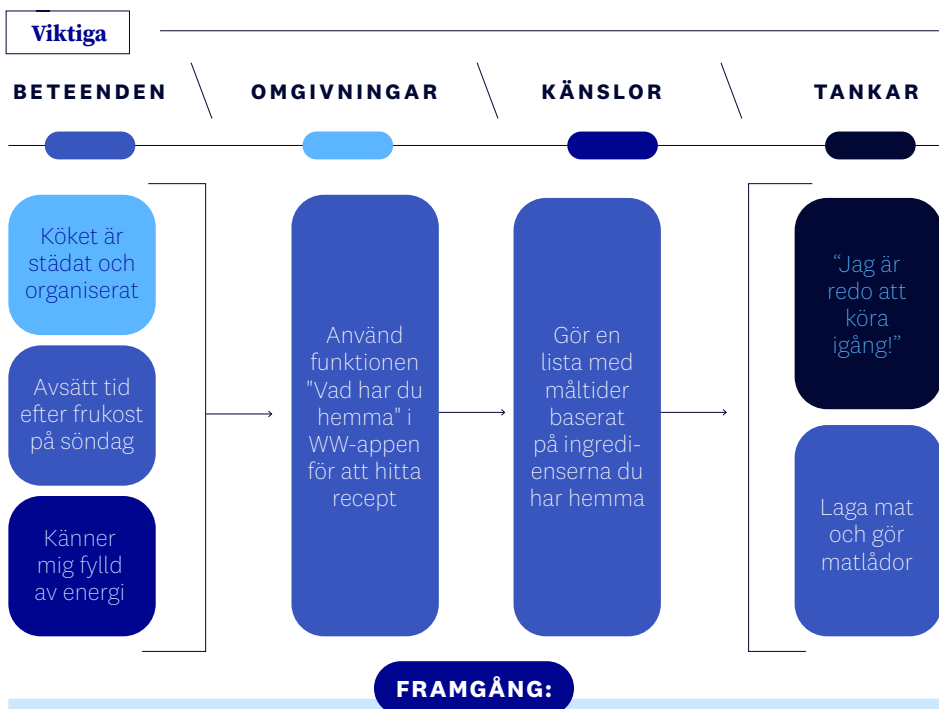
Nystart

Haft en framgång? Spola tillbaka och upprepa!

Tänk dig att du har lyckats med något och att allt du gjorde under den här dagen som ledde till den här framgången spelades in på ett band. Tänk dig nu att du för ditt inre kan spola tillbaka det här bandet för att se vad du gjorde innan, hur din omgivning såg ut och vilka tankar som for igenom ditt huvud. Baserat på vad du ser, identifiera vad det var som ledde till den här framgången så att du kan upprepa det igen. Med det i åtanke, snabbspola bandet framåt... kunde du upprepa den framgången?

ATT GÖRA

Nästa gång du uppmärksammar dig själv på en framgång som tar dig närmare ditt mål kan du använda de här stegen för att ta reda på hur du kan upprepa den framgången.



Jag förberedde alla mina måltider för veckan på söndagen.



Sojamarinerad lax med misostekta bönor

4 portioner

13 6 2



600 g lax
2 dl fullkornsbasmatiris

Marinad

½ dl japansk soja
½-1 citron
2 tsk socker
½ tsk sriracha

Misostekta bönor

2 vitlöksklyftor
1 liten bit ingefära
180 g haricots verts
2 msk japansk soja
1 msk miso
½ msk sesamolja
1 tsk rapsolja
1 ½ msk sesamfrön, vita
och svarta

1. Vispa ihop soja, pressad citronsaft, socker och sriracha.

2. Lägg lax i en påse och håll på marinaden. Låt den ligga minst 30 minuter, men gärna längre.

3. Koka ris enligt anvisning på förpackningen.

4. Grilla laxen, på kolgrill eller grillpanna, tills den är så genomstekt du vill ha den.

5. Finhacka vitlök och ingefära. Blanda ihop soja, miso och sesamolja.

6. Hetta upp rapsolja i en panna och stek haricots verts, vitlök och ingefära hastigt. Håll på misosåsen och låt fräsa med en kort stund. Blanda ner sesamfrön och lägg upp på ett fat.

7. Servera laxen med riset och bönorna.

