



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydderstekt laks med asiatisk nudelsalat og koriander

Nudler

125 g eggnudler

Nudelsalat

1 stk sjalottløk
1 stk hvitløksfedd
1 stk brokkoli
1 stk rød paprika
1 bunt koriander

Pannestekt fisk

270 g laksefilet
1 pakke sitruskrydder
1 stk lime
1 pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili
1 pose glutenfri soyasaus
1 ss smør* ^B

salt ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Nudler: Tilbered nudlene som anvist på pakken.

2. Nudelsalat: Skrell og kutt sjalottløken og hvitløken i tynne skiver. Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Skyll og kutt paprikaen i strimler. Skyll, rist og grovhakk korianderen (se tips).

3. Nudelsalat, fortsettelse: Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek sjalottløken og hvitløken i 2–3 minutter, til løken er blank. Ha i brokkolien, og stek videre i 3 minutter. Ha i paprikaen, og stek det hele i 2 minutter til. Bland inn korianderen og de ferdigkokte nudlene.

4. Pannestekt fisk: Krydre fisken med salt og ønsket mengde av sitruskrydderet. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i 1 ss smør. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Tilsett saften fra limen, ingefærblandingen og soyasausen mot slutten av steketiden. Øs blandingen over fisken med en skje.

5. Servering: Server stekesjyen fra fisken til retten.



TIPS!

Kjør sammen korianderen, hvitløken, litt olje, salt, pepper og saft fra limen med en stavmikser for å lage en korianderolje. Ha korianderoljen over nudelsalaten.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernærvennlia alternativ