



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Laxwok med teriyakisås och jasminris

Laxwok

Broccoli 1 st
Spetspaprika ½ förp
Laxfilé 2 st
● Salt ½ tsk
● Olja ½+½ tsk
Teriyakisås ½ förp
Chili flakes

Till servering

Jasminris 1 dl

Att ha hemma ●

Olja, Salt

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Dela broccoli i buketter och skiva stammen tunt. Skär röd spetspaprika i mindre bitar, ca 2x2 cm. Skär laxfilén i ca 3x2 cm stora bitar och krydda med salt.
3. **Laxwok:** Hetta upp ½ tsk neutral olja i en rymlig stekpanna eller wok. Stek laxbitarna på hög värme ca 2 min runt om. Lägg över på en tallrik. Spara stekpannan.
4. Hetta upp ½ tsk neutral olja i den sparade stekpannan. Fräs broccoli och röd paprika ca 3 min, krydda med lite salt. Tillsätt teriyakisås och lägg tillbaka laxbitarna. Låt allt bli varmt ca 1 min. Smaka av med lite chili flakes.
5. Servera laxwok teriyaki med jasminris.