



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

Laxwrap med teriyakisås och grönsaksfräs

Teriyakilax

Laxfilé 2 st
● Salt 1 krm
Teriyakisås ½ förp

Grönsaker

Morot 1 st
Zucchini 1 st
Rödlök 1 st
● Olja 1 tsk
Vitlök 1 klyfta
Teriyakisås ½ förp
Chili flakes

Till servering

Mixsallad 30 g
Tortillabröd 2 st

Att ha hemma ●

Olja, Salt

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Teriyakilax:** Lägg laxfiléerna i en ugnform och krydda med salt, låt stå ca 5 min. Pensla teriyakisås på fisken. Tillaga mitt i ugnen ca 10 min, tills fisken är klar.
3. **Grönsaker:** Skala morötter. Strimla morötter, zucchini och rödlök tunt. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Fräs morot ca 3 min. Tillsätt zucchini, rödlök och pressad vitlök, fräs ytterligare ca 2 min, tills allt mjuknat. Blanda ner teriyakisås och smaka av med lite salt och chili flakes.
4. Lägg mixsallad, teriyakilax och frästa grönsaker på tortillabröden (se tips). Rulla ihop och ät direkt!

TIPS! Värm gärna tortillabröden i en torr och het stekpanna innan servering!