



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

Japchae - sojamarinerade nudlar med grönsaker räkor och sesamfrön

Nudlar och grönsaker

Nudlar ½ förp
Morot 1 st
Röd paprika 1 st
Gul lök 1 st
Pak choy 1 st
Shiitake 100 g

Till servering

Sesamfrön ½ förp
Räkor 1 förp
Röd chili ½-1 st

Dressing

Sesamfrön ½ förp
Japansk soja 1 förp
● Socker 1 msk
Sesamolja 1 påse
Vitlök 1 klyfta
● Svartpeppar 1 krm

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker, Svartpeppar

- 1. Nudlar:** Koka nudlar enligt anvisning på förpackningen. Häll av och spola kallt.
- 2. Till servering:** Rosta alla sesamfrön i en torr och het rymlig stekpanna. Lägg på en tallrik och spara stekpannan.
- 3. Dressing:** Blanda japansk soja, socker, sesamolja, pressad vitlök, sesamfrön och nymald svartpeppar i en skål.
- 4. Grönsaker:** Skala morot. Strimla morot, röd paprika, gul lök och pak choy. Skär shiitake i mindre bitar.
- 5.** Hetta upp rikligt med neutral olja i den använda stekpannan. Fräs morot, lök och shiitake ca 5 min. Krydda med lite salt. Lägg allt i en salladsskål.
- 6.** Lägg ner avhållda nudlar i salladsskålen tillsammans med röd paprika och pak choy. Tillsätt dressingen och blanda väl. Låt gärna allt marineras i ca 5 min.
- 7.** Häll av räkor och strimla röd chili, blanda ner i nudelsalladen. Servera i djupa skålar och toppa med resten av sesamfröna.