



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Teriyakistekt laks med pak choy, gulrot og nudler

Eggnudler
125 g nudler

Stekte grønnsaker
1 stk pak choy
2 stk gulrøtter

Teriyakistekt laks
2 stk laksefilet
1 pakke teriyakisaus
1 pakke sesamfrø
1 pakke chiliflak

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

- 1. Eggnudler:** Tilbered nudlene som anvist på pakken. Sil av vannet, og avkjøl nudlene i kaldt vann.
- 2. Stekte grønnsaker:** Skyll og del pak choyen i 4 båter langs stilkfestet. Skrell og kutt gulrøttene i skiver. Varm opp en vid stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek pak choyen og gulrotskivene i 2-3 minutter, til de er gylne, men fortsatt sprø. Krydre med litt salt underveis i steketiden. Ha grønnsakene over på en tallerken.
- 3. Teriyakistekt laks:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Krydre laksen med litt salt og pepper, og stek den i omtrent 2 minutter på den ene siden. Tilsett teriyakisausen, snu fisken, og stek den videre i omtrent 2 minutter. Strø over sesamfrøene (se tips) og chiliflakene ved servering.

TIPS!

Rist sesamfrøene i en tørr stekepanne i et par minutter, til de er gylne. Da får de en ekstra god og nøtteaktig smak.