



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.

Nudelsoppa med five spice-stekt lax och pak choy

Buljong

Salladslök 1 knippe
Ingefära 1 bit
Vitlök 2 klyftor
Pak choy 1 st
● Olja 1 tsk
● Vatten 7 dl
Japansk soja 1 förp
Fisksås 1 förp

Five spice-stekt lax

Laxfilé 2 st
● Salt ½ tsk
Five spice ½ förp
● Olja 1 tsk

Nudlar

Risnudlar 90 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Vatten

1. Koka upp rikligt med lättsaltat vatten i en kastrull till nudelkoket i steg 6.
2. **Förberedelse buljong:** Skiva salladslök. Skala och hacka ingefära och vitlök. Grovstrimla pak choy.
3. **Buljong:** Hetta upp lite olja i en stekgryta och fräs ingefära, vitlök och hälften av salladslöken ca 2 min, utan att det får färg. Tillsätt vatten, japansk soja och fisksås. Koka upp och sjud ca 10 min.
4. **Five spice-stekt lax:** Skär laxfilé i kuber och krydda med salt och five spice. Hetta upp lite olja i en stekpanna och bryn fisken runt om ca 2 min, tills den fått färg.
5. Lägg ner fisken, resten av salladslöken och pak choy i buljongen. Koka upp och dra från värmen.
6. **Nudlar:** Koka risnudlar enligt anvisning på förpackningen. Häll av.
7. Servera risnudlar med buljong och five spice-stekt lax.