



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt lyrfilet i ingefærsaus med nudler og pak choy

Nudler

½ pakke eggenudler

Pak choy og rødløk

1 stk pak choy

1 stk rødløk

Stekt lyrfilet i ingefærsaus

165 g lyrfilet

1 pakke soya- og ingefærsaus

½ pakke chiliflak

1 ss smør ^B

olje ^B

salt ^B

^B Basisvare

1. Nudler: Tilbered nudlene som anvist på pakken.

2. Pak choy og rødløk: Skyll pak choyen og del den i grove biter. Skrell og kutt rødløken i tynne båter. Varm opp en stekepanne til høy varme og ha i litt olje. Wok grønnsakene i 1 minutt, og krydre med litt salt. Ha dem deretter over på en tallerken.

3. Stekt lyrfilet i ingefærsaus: Varm opp stekepannen fra forrige punkt til høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 1 minutt på den ene siden, eller til den er godt brunet. Snu fisken og ha over soya- og ingefærsausen og 1 ss smør. Gi det hele et raskt oppkok. Dryss chiliflakene over retten.

4. God middag!

5. Restetips: Ha resten av nudlene i en suppe, wok eller i en thaisalat.



TIPS!

Bland de ferdigkokte nudlene og de stekte grønnsakene sammen i en bolle. Vend inn sausen fra steking av fisken og eventuelt litt pepper.