



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Teriyakistekt laks med pak choy, gulrot og nudler

Eggenudler
125 g nudler

Stekte grønnsaker
1 stk pak choy
2 stk gulrøtter

Teriyakistekt laks
270 g laksefilet
1 pakke teriyakisaus
1 pakke sesamfrø
1 pakke chiliflak

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

- 1 Eggenudler:** Kok nudlene i 3–5 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil av vannet, og avkjøl nudlene i kaldt vann.
- 2 Stekte grønnsaker:** Del pak choyen i 4 båter langs stilkfestet. Skrell og kutt gulrøttene i skiver. Varm opp en vid stekepanne eller wokpanne 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 punkt 2 til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Krydre laksen med litt salt og pepper, og stek fisken i omtrent 2 minutter på den ene siden. Tilsett teriyakisausen, snu fisken, og stek den videre i omtrent 1 minutt, til fisken så vidt er gjennomstekt, med en mørkrosa kjerne. Legg laksen over på en tallerken.
- 4** Bland sammen eggenudlene og grønnsakene fra punkt 2 i stekepannen med teriyakisausen. Legg laksen tilbake i pannen, og strø over sesamfrøene (se tips).
- 5** Server chiliflakene til retten.

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