



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

12

Asiatiska salladswraps med färs och nudlar

Asiatisk färspanna

Morot 2 st
Röd paprika 1 st
Mynta 20 g
Ingefära ½ bit
Vitlök 1 klyfta
Lime 1 st
Nötfärs 250 g
Japansk soja 2 msk
🏠 Neutral olja ½ tsk
🏠 Salt

Till servering

Äggnudlar, (62,5 g) ¼ förp
Romansallad ½ st

1. Koka äggnudlar enligt anvisning på förpackningen. Häll av och skölj i kallt vatten, låt rinna av och klipp dem i mindre bitar. Ställ åt sidan.
2. **Förberedelser:** Skala och skär morötter i tunna strimlor och skiva paprika tunt. Grovhacka mynta. Skala och finriv ingefära och vitlök. Skölj lime i ljummet vatten och finriv skalet. Bryt blad från romansallad.
3. **Asiatisk färspanna:** Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Stek nötfärsen ca 6 min, tills färsen fått fin färg och är helt genomstekt.
4. Tillsätt röd paprika, morot, vitlök och ingefära, fräs ytterligare ca 2 min. Blanda ner japansk soja, rivet limeskal, pressad limesaft och avhållda nudlar i pannan, låt allt bli varmt. Vänd ner mynta. Smaka av med lite salt.
5. Fyll salladsblad med färs- och nudelröran. Servera direkt.