



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

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER 📅 Fisk - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

12

Sweet chililax med broccoli

Sweet chililax med broccoli

Ingefära 1 bit
Vitlök 1 klyfta
Salladslök ½ förp
Broccoli 1 st
Sweet chilisås ½ dl
Japansk soja 1 förp
Sesamolja 1+1 tsk
Laxfilé 2 st
🏠 Vatten 2 msk
🏠 Flytande honung 1 msk
🏠 Salt

Till servering

Jasminris 1 dl
Salladslök ½ förp

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Skala och finhacka ingefära och vitlök. Strimla all salladslök. Dela broccoli i små buketter och strimla stammen.
3. Lägg ingefära, vitlök och det vita från salladslöken i en skål. Blanda ner sweet chilisås, japansk soja, vatten och flytande honung till en sås.
4. **Sweet chililax med broccoli:** Hetta upp sesamolja i en rymlig stekpanna och stek laxfilé runt om, tills den har fått fin färg. Krydda med lite salt. Sänk värmen och håll på såsen, låt sjuda ca 3 min. Ös laxen några gånger med såsen under tiden, tills fisken är klar.
5. Hetta upp sesamolja i en stekpanna. Fräs broccoli ca 3 min, tills den har fått fin färg. Vänd ner broccolin i laxpannan.
6. Servera sweet chililax och broccoli med jasminris. Skeda över såsen och toppa med det gröna från salladslöken.