



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden.

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points® värde per portion

13

Asiatisk nudelsallad med fläskkotlett och koriander

Nudelsallad

Äggnudlar 125 g

Morot 2 st

Rödlök 1 st

Koriander 20 g

🏠 Neutral olja 1 tsk

🏠 Salt

Dressing

Röd chili ½-1 st

Vitlök 1 klyfta

Soja- och ingefärsås 1
förp

Fisksås 1 msk

🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk

🏠 Socker 1 tsk

Fläskkotlett

Fläskkotlett 300 g

🏠 Neutral olja 1 tsk

🏠 Salt 2 krm

🏠 Svartpeppar 1 krm

1. Nudelsallad: Koka äggnudlar enligt anvisning på förpackningen. Häll av och spola kallt, lägg i en salladsskål.

2. Förberedelser: Finhacka röd chili (tänk på att färsk chili kan variera i styrka). Skala morot. Halvera morot på längden, skär sedan i tunna sneda skivor. Klyfta rödlök smått. Skär bort eventuell fettkant på fläskkotletten. Skär köttet i tunna strimlor.

3. Dressing: Lägg röd chili och pressad vitlök i en skål. Blanda med soja- och ingefärsås, fisksås, vitvinsvinäger och socker. Häll dressingen (spara ca 1 msk till fläskkotletten) över nudlarna i salladsskålen.

4. Nudelsallad: Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Fräs morot och rödlök ca 2 min. Krydda med lite salt och lägg allt i salladsskålen. Smaka av med fisksås. Spara stekpannan.

5. Fläskkotlett: Hetta upp neutral olja i den använda stekpannan. Stek det strimlade köttet ca 5 min, tills det är helt genomstekt. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Avsluta med att hälla över den sparade dressingen och låt koka in.

6. Servera asiatisk nudelsallad med sojastekt fläskkotlett. Toppa med koriander.