



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 📅 Fisk - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

11

Varm nudelsallad med broccoli och teriyakibakad lax

Teriyakibakad lax

Laxfilé 2 st
Teriyakisås 1 förp
🏠 Salt ¼ tsk

Nudlar och grönsaker

Morot 1 st
Broccoli 1 st
Risnudlar, (100 g) ½ förp
Sweet chilisås ½ förp
Lime 1 st
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Salt

1. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. **Teriyakibakad lax:** Lägg laxfilé i en ugnform och krydda med salt och häll över teriyakisås. Tillaga mitt i ugnen ca 10 min, tills fisken är klar.
3. **Nudlar och grönsaker:** Skala och strimla morötter. Skär broccoli i små buketter. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Fräs grönsakerna ca 3 min.
4. Koka risnudlar enligt anvisning på förpackningen.
5. Lägg ner avhållda nudlar i stekpannan med grönsaker och blanda ner sweet chilisås. Smaka av med pressad limesaft och lite salt.
6. Servera nudlar och grönsaker med teriyakibakad lax.