



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

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER 📅 Fisk - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

8

Laxwok teriyaki med jasminris

Laxwok

Broccoli 1 st
Röd paprika ½ st
Laxfilé 2 st
Teriyakisås 1 förp
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Neutral olja 1+½ tsk

Till servering

Jasminris 1 dl

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Dela broccoli i buketter och skiva stammen tunt. Skär röd paprika i mindre bitar, ca 2x2 cm. Skär laxfilén i ca 3x2 cm stora bitar och krydda med salt.
3. **Laxwok:** Hetta upp 1 tsk neutral olja i en rymlig stekpanna eller wok. Stek laxbitarna på hög värme ca 2 min runt om. Lägg över på en tallrik. Spara stekpannan.
4. Hetta upp ½ tsk neutral olja i den sparade stekpannan. Fräs broccoli och röd paprika ca 3 min, krydda med lite salt. Tillsätt teriyakisås och lägg tillbaka laxbitarna. Låt allt bli varmt ca 1 min.
5. Servera laxwok teriyaki med jasminris.