



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

10

Wrap med teriyakilax, grönsaksfräs och yoghurtsås

Teriyakilax

Laxfilé 2 st
Teriyakisås 50 ml
● Salt ¼ tsk

Grönsaker

Morot 2 st
Zucchini 1 st
Rödlök 1 st
● Olja 1 tsk
Teriyakisås 50 ml

Yoghurtsås

Matyoghurt 1 dl
Vitlök ½ klyfta

Till servering

Tortillabröd 2 st

Att ha hemma ●

Olja, Salt

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).

2. **Teriyakilax:** Lägg laxfiléerna i en ugnform och krydda med salt, låt stå ca 5 min. Pensla teriyakisås på fisken. Tillaga mitt i ugnen ca 10 min, tills fisken är klar.

3. **Grönsaker:** Skala morötter. Strimla morötter, zucchini och rödlök tunt. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Fräs morot ca 3 min. Tillsätt zucchini och rödlök, fräs ytterligare ca 2 min, tills allt mjuknat. Blanda ner teriyakisås och smaka av med lite salt.

4. **Yoghurtsås:** Blanda ihop matyoghurt och pressad vitlök i en skål.

5. Lägg teriyakilax och frästa grönsaker på tortillabröden. Toppa med yoghurtsås och rulla ihop, ät direkt.

TIPS! Vill du äta fler tortillabröd har de 4 Points/styck.