



SWEET CHILI WOK MED LAKS

6B, SKJETTEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

600	gr	laks
1	stk	sitron
1	ss	solsikkeolje
150	gr	grønne erter
4	ss	soyasaus
1	ss	nudler
1	dl	sweet chillisaus
1	stk	paprika
1	neve	koriander-fersk

SLIK GJØR DU:

- 1** Kok nudlene som beskrevet på pakken.
600 g fersk laks
1stk paprika
300g fullkornspasta
150g grønne erter
1ss solsikkeolje
1stk citron
5 håndfull koriander fersk.
(Mangler dette? \ "Tilsett sitronsaft, kokt pasta, sweet chilisaus, soyasaus\".)
- 2** Vask og rens paprikaen. Samme med sukkerertene og skjær dem i biter.
- 3** Skjær laksen i cirka 3 cm store biter.
- 4** Stek laksebitene i oljen i noen minutter til man ser at fisken får en blekrosa farge og snu den til den får samme farge.
- 5** Ta fiskebitene av stekepannen når fisken har fått den siste fargen og legg den på tallerken.
- 6** Stek grønnsakene raskt på høy temperatur.
- 7** Press all saften ut av sitronen i en skål.
- 8** Tilsett sitronsaft, kokte nudler, sweet chilisaus, soyasaus.
- 9** Kok opp sausen med grønnsakene i en stekepanne. Tilsett laksebitene og la dem bli varme i sausen.

