



SWEET CHILI WOK MED LAKS

6B, SKJETTEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

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

SLIK GJØR DU:

- 1** Kok nudlene som beskrevet på pakken.
600 g fersk laks
1stk paprika
300g fullkornspasta
150g grønne erter
1ss solsikkeolje
1stk sitron
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.

