Teriyaki-laxspett

sön, 10/04/2011 - 10:03 Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.1114
Fortsätter inspireras av MåBra Mat och kan verkligen rekommendera den tidningen om du vill ha goda o nyttiga recept. Den här veckan blir det ett recept som en vän tipsat om, men som jag inte lagat själv, än... Ser dock väldigt gott ut på bilden.

Teriyaki-laxspett
2 portioner (11 pp/port)

2 laxfiléer à 125 g, skinn o benfria
2 msk färdig teriyakisås
1 1/2 tsk sesamfrön

Wok:
50 g glasnudlar
2 tsk rapsolja
1 paprika, strimlad
1/2 squash, tärnad
100 g broccoli i små buketter

Sätt ugnen på 200 grader. Dela laxfiléerna i två bitar vardera. Pensla med teriyakisåsen och strö sesamfrön på båda sidor. Placera laxen i en eldfast form och stek i ugnens mitt i c:a 15 min. Ta ut och trä på spett.
Koka nudlarna. Hetta upp oljan och fräs grönsakerna blanka i några min, de ska vara mjuka men ha tuggmotstånd. Vänd ner nudlarna. Servera woken varm till laxspetten.

Ät och NJUT!

Källa: MåBra Mat

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/teriyaki-laxspett

Länkar:
[1] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept