

Teriyakimarinerad lax med glasnudlar och stekt pak choi.

En råvara jag verkligen snöt in på i höst är pak choi. En så användbar men framför allt god kålsort. Med sin milda smak passar den till i princip allt. Köttbullar, potatis, sås och stekt pak choi? Ja tack! Eller som här, till något med lite asiatisk touch. En perfekt middag att svänga ihop en fredagkväll när man inte orkar spendera lång tid i köket men ändå vill äta något riktigt gott.



4 PORTIONER



40 MIN

Asiatiskt

Grönsaksrätter

Fisk

Lax och marinad.

Ingredienser:

4 bitar laxfilé
1/2 dl teriyakisås
1/2 dl soja
2 msk sesamolja
1 msk vitvinsvinäger
ca 1 msk honung (beroende på hur söt lax du vill ha)
2 vitlöksklyftor
3 cm färsk ingefära
Salt

Svarta sesamfrön

Gör så här:

1. Torka laxfiléerna helt torra.
2. Blanda teriyakisås, soja, olja, vinäger och honung i en skål. Skala och pressa i vitlöken.
3. Finhacka 2 cm av ingefäran och rör i. Salta lätt.
4. Lägg i laxbitarna och låt dem marinera i cirka 20 minuter.
5. Lyft ur laxen ur marinaden och lägg i en ugnsfast form. Ringla gärna över lite av marinaden och strö över sesamfrön.
6. Ugnsbaka i 200 °C i cirka 15 minuter.

Glasnudlar och pak choi.

Ingredienser:

4 portioner glasnudlar
4 pak choi
Olja att steka i
Chili flakes
Salladslök
Lime

Gör så här:

1. Koka glasnudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Dela pak choi i mindre bitar. Hetta upp en stekpanna med lite olja och lägg i pak choi. Strö över chiliflakes.
3. Finhacka 1 cm ingefära och strö över den. Låt allt steka på medelvärme tills pak choien blir mjuk. Smaka av med lite salt.
4. Lägg upp de kokta glasnudlarna, teriyakilaxen och den stekta pak choien på en tallrik. Strö över finhackad salladslök.
5. Pressa lite lime över glasnudlarna. Servera gärna med extra soya i en skål bredvid.



Spara i lista

Gustave Lorentz Gewurztraminer Réserve

Systembolagsnummer: 5244

109,00 kr

Till den teriyakimarinerade laxen passar ett glas Gustave Lorentz Gewurztraminer Réserve, ett blommigt och friskt vitt vin med aromatisk smak som har inslag av honung, rosor och päron.

Se också



6 tips när du ska välja dryck till het mat.

Dryckesexperten Mats lär dig välja rätt dryck till stark mat.

[Läs mer](#)



Laxkuber med picklad gurka.

Smarriga laxkuber med picklad gurka blir en perfekt liten rätt på tapasbordet!

[Läs mer](#)



Grillad tonfisk med mango- och avokadosalsa.

Grillsäsongen är äntligen igång och vad är egentligen godare än grillad tonfisk? Här matchas tonfisken med en salsa gjord på mango, avokado och gurka.

[Läs mer](#)



Banh Mi - Vietnamesisk baguette.

Banh Mi, en vietnamesisk supersmörgås och ett typiskt exempel på en lyckad fusion där två länder möts.

[Läs mer](#)

Utskrift