



Lohivokkia ja riisinuudelia

Aineet: 300 g kirjolohta (marinoitua tai maustamatonta)
2 rkl öljyä
400-500 g pakastettuja vokkivihanneksia
3 rkl makeaa chilikastiketta (sweet and sour sauce)
1 rkl soijakastiketta
riisinuudeleita

Valmistus: Vokkiruoka on nopeaa ja kalasta valmistettuna supernopeaa. Kun lisäksi tarjotaan riisinuudeleita, ei aterialla totisesti tarvitse kauan odotella. Tarkista ennen työhön ryhtymistä pakkauksesta nuudeliin kypsennysohje. Usein nuudeleille riittää muutaman minuutin seisottaminen kiehuvaan veteen.

1. Suikaloi lohi. Kuumenna ruokalusikallinen öljyä vokissa tai paistokasarissa ja ruskista lohisuikaleet nopeasti. Siirrä syrjään.
2. Lisää pannuun ruokalusikallinen öljyä ja paista siinä nopeasti kasvikset.
3. Sekoita joukkoon chilikastike, soija ja lohisuikaleet ja kuumenna. Tarjoa valutettu nuudeli erikseen tai sekoita lohi-kasvisseos sen joukkoon.

www.superkokki.com