



# Recept!

## reso.nu

## Lax med slankalinjen

*Soja marinerad lax med wokade grönsaker och citron quiona*

### Ingredienser för 4 port

600 g	Lax i 4 bitar
1½msk	soja
1 tsk	vinäger
1 tsk	farinsocker
½	hackad vitlösklyfta
1 tsk	riven färsk ingefära
1 tsk	Worchestersås
½ st	finhackad gul lök
½	skal och saft från citron
1 krm	gurkmeja
2 krm	hackad röd chilipeppar
1 tsk	olja
250 g	quiona (sköljd)
5 dl	kycklingbuljong
1 st	strimlad morot
1 st	strimlad röd paprika
1 bit	strimlad vitkål
½ st	broccoli i små buketter
100 g	skivade champinjoner
60 g	böngroddar
1 msk	olja
½ knippe	skivade rädisor
1 dm	strimlad purjolök
1 kruka	koriander
3 msk	sweet chilisås

### Så här gör du:

Skär laxen i portionsbitar och lägg dem i en plastpåse. Blanda ihop alla ingredienser till marinaden och håll den över laxen. Knyt ihop påsen ordentligt och låt laxen marinera ca 30 minuter.

Sätt ugnen på 150°. Ta upp laxen och lägg i en ugnsfast form. Stek fisken i ugnen tills innetemperaturen är 60°, ca 15 minuter.

*Citronquiona:* Fräs lök, citronskal och kryddor i olja utan att det tar färg. Tillsätt quionan, citronsaft och buljong.

Lägg på lock och låt det koka på svag värme ca 20 minuter.

Rör om före servering.

*Korianderwokade grönsaker:* Fräs morötter, paprika, vitkål, broccoli, svamp och böngroddar i en het panna med olja. Vänd ner rädisor och purjolök på slutet och låt det bli varmt. Rör ner koriander och smaka av med sweet chilisås, salt och peppar.