



PONZU SALATBOWL MED NEM FILET, NUDLER OG SPRØDE GRØNTSAGER

2 PERSONER

En salatbowle er en fryd for øjet og så smager det helt forrygende.

INGREDIENSER

KYLLING:

- 2 stk. nem filet
- 1 spsk. Ponzu soja med citronsmag
- 1 tsk. wasabi
- 1 tsk. ristet sesamolie
- 1 tsk. sesamfrø

125 g nudler, Udon eller Ramen

GRØNTSAGER:

- 100 g edamame bønner, uden bælg
- 1/4 snittet rødkål
- 1/4 snittet spidskål
- 2 gulerødder
- 1 stor rød peberfrugt
- 2 skoleagurker
- 2-3 forårsløg

DRESSING:

- 1 spsk. limesaft
- 2 spsk. Ponzu soja med citronsmag
- 2 spsk. olie

Ærteskud, brøndkarse eller koriander

TILBEREDNING

Læg fileterne i en marinade af Ponzu soja, wasabi og sesamolie.

Kog nudlerne som anvist på emballagen og skyl godt i koldt vand.

Blancher bønnerne, snit rødkål og spidskål fint og striml de skrællede gulerødder. Skær peberfrugt i fine tynde strimler. Skyl og skær agurkerne i stave på langs. Snit forårsløgene meget skråt og fint.

Potionsanret nudler, edamame bønner, kål, gulerødder, peberfrugt, agurk og forårsløg i 2 dybe skåle.

Pisk limesaft, Ponzu soja og olie sammen og smag til. Hæld dressingen hen over salaten.

Steg fileterne på en meget varm pande ca. 2-3 min. på hver side og drys med sesam.

Skær fileterne i skiver og placer dem på hver sin salatskål. Pynt med krydderurter og server straks.

