



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **10 perc**



Répási Eszter



PÁCOLT LAZACOS TÉSZTA

Ezen a hétvégén kényeztesse magát ezzel a finom tésztarecepttel. Teljes körű étel, mely a tészta, a zöldség, a jó zsírokban (omega-3) gazdag lazac és a kevés olívaolaj jóvoltából energiát ad.

HOZZÁVALÓK

30 dkg lazacfilé
1 gerezd fokhagyma
1 db 2 cm-es (20 g)
friss gyömbér

3 ek szójaszószt
1 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál grillezett
szezámolaj
28 dkg tagliatelle

tészta
1 db felaprított
vöröshagyma
2 db répa
2 db cukkini
2 ek olívaolaj

izlés szerint Őrölt bors

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózmentes
Tojást tartalmaz

- 1 Hámozza meg a lazacfilét, és távolítsa el a szálkákat. Vágja kockára.
- 2 Készítse el a páclét úgy, hogy egy tálban összekeveri a meghámozott, felvágott fokhagymát, a meghámozott, felvágott gyömbért, a szójaszószt, az olajat és a frissen őrölt borsot (nem szükséges megsózni, a szójaszósztban van elég).
- 3 Tegye bele a lazackockákat, és fedje be papírfóliával, majd hagyja állni két órán át.
- 4 Mossa és hámozza meg a répát és a cukkinit, majd hosszában vágja hosszú csíkokra hámozóval.
- 5 Főzze meg a tésztát a rajta feltüntetett idő alatt.
- 6 Forrósítson fel két evőkanál olívaolajat egy wokban.
- 7 Adja hozzá a felaprított hagymát és a zöldséges tagliatellét, sózza meg, majd öt percre főzze alacsony lángon.
- 8 Tegye bele a lazackockákat és a páclét, majd a főtt tésztát, keverje össze, és tálalja melegen.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

