

**Rask nudelsalat med sprø
grønnsaker og asiatisk
dressing**



Våren er her og jeg er en sabla travel lærer og tjuetobarnsmor. Men midt i all travelheten trenger jeg å spise sunn og god mat, ellers blir livet så kjedelig og energiløst.

Derfor er middager som tar under 30 minutter å lage OG smaker digg, skikkelig kjærkomment. Interessert? ☐

Supersalat:

(til 2)

100 g tynne risnudler

1 ss olivenolje

150 g (en pakke) sukkererter, skåret på skrå

1 rød paprika, strimlet

1 gulrot, strimlet med ostehøvel eller potetskreller

1-2 vårløk, skivet

hakket koriander

ca 2 ss sesamfrø, gjerne svarte

ca 200 g varmrøkt laks, jeg fant på Kiwi i serien Tinas sommermat

Dressing:

1 sjalottløk, finhakket

2 hvitløksfedd, finhakket

0,5-1 chili, finhakket

saft av ca 1 lime

2 ss fiskesaus/fishsauce (finnes sammen med soysaus osv på daglivarebutikker)

2 ss soyasaus (glutenfri)

evt litt sukker (1 ts)

4 ss sesamolje

4 ss sweet chilisaus

Bland alle ingredienser til dressingen. Kok opp vann i en kjele og trekk den til side. Ha i risnudlene og dekk med lokk eller folie i 5 minutter. Ha nudlene i en sil, så vannet renner av. Tipp nudlene i en bolle og bland inn olivenolje. Tilsett resten av salatingrediensene, unntatt laksen, og bland godt med nudlene. Ha over på to talerkener og fordel laksen over. Du kan evt lunke laksen litt i ovnen først. Hell over litt dressing og server resten i en skål ved siden av. Kos deg!