Pirított tészta lazacnyársakkal, thai wokzöldségekkel és zöldborsóval

Hozzávalók

- 1 csomag Maggi Fokhagymás szójás pirított tészta
- 400 g Zöldségek, kevert, fagyasztott, nem elkészített
- 200 g Borsó, zöld, fagyasztva, nem felkészítve
- 375 g lazac
- 2 ek olívaolaj

Elkészítés

1. Melegítsük fel az olívaolajat egy nagy serpenyőben vagy wokban. Dobjuk bele a wokzöldségeket és a zöldborsót, majd pirítsuk őket magas hőfokon kb. 5 percig.
2. A Maggi Fokhagymás szójás pirított tészta csomagjában található fűszerkeverékből tegyünk félre 2 teáskanálnyit. A maradékot keverjük el a csomagoláson megadott vízmennyiséggel, és öntsük a zöldségekre. Keverjük jól össze.
3. Adjuk hozzá a tésztát a zöldségekhez, és főzzük addig, amíg a folyadékot szépen felszívja és megpuhul.
4. Vágjuk fel a lazacfilét egyforma kockákra, majd szúrjuk fel őket nyársakra. Szórjuk meg a félretett fűszerkeverékkel. Forrósítsunk fel egy serpenyőt, és süssük meg a nyársakat minden oldalukon szép aranybarnára (kb. 5 perc).
5. Osszuk el a tésztás-zöldséges keveréket a tányérokra, és tegyük rá a lazacnyársakat. Mehet is az asztalra – jó étvágyat!

Tápérték adatok

Szénhidrát	67.37 g
Energia	662.39 kcal
Zsír	25.48 g
Fehérje	39.16 g
Telített zsírok	3.2 g

25 Perc

3