



## Pirított tészta lazaccal és zöldségekkel

### Hozzávalók

- 1 csomag Maggi Fokhagymás szójas pirított tészta
- 300 g Bab, zöldbab, sárgahüvelyű, nyers
- 1 kaliforniai paprika
- 125 g Mungóbab, érett magok, csíra, nyers
- 360 g lazac
- 30 g szezámag
- 10 g étolaj

### Elkészítés

1. Tegyük fel a zöldbabot főni bő, sós vízben, és főzzük 8 percig, amíg roppanósra puhul. Szűrjük le, és tegyük félre.
2. A lazacfilétet ízesítsük a Maggi Fokhagymás szójas pirított tészta fűszerkeverékének a felével (a másik felét tegyük félre későbbre). Hevítsünk fel egy kevés olívaolajat egy serpenyőben, és süssük meg a lazacot mindkét oldalán, amíg szép aranybarna színt kap és átsül.
3. Egy wokban vagy nagy serpenyőben hevítsünk fel egy kevés olívaolajat. Adjuk hozzá az előfőzött zöldbabot és a csíkokra vágott sárga paprikát, majd pirítsuk őket 5 percig, amíg enyhén megpuhulnak.
4. Keverjük össze a maradék fűszerkeveréket 300 ml vízzel, majd öntsük a zöldségekre. Forraljuk fel, hogy az ízek összeérjenek.
5. Tegyük a nyers tésztát a serpenyőbe, és főzzük, amíg a tészta felszívja a folyadékot és megpuhul.
6. Adjuk hozzá a mungóbabcsírát a tésztához, és főzzük további 3 percig, hogy enyhén megpuhuljon.
7. Osszuk el a pirított tésztát tányérokra, helyezzük rá a sült lazacfilétet, és szórjuk meg pirított szezámaggal. Tálaljuk azonnal.

#### Tápérték adatok

Szénhidrát	56.2 g
Energia	573.21 kcal
Zsír	23.59 g
Fehérje	35.69 g
Telített zsírok	2.8 g

⌚ 40 Perc

⊕ 3