



Foto: Svante Sjöstedt

Nudelsallad med kräftstjärter och sockerärter

Ingredienser 2 personer

150 g	äggnudlar
1 tsk	gurkmeja
0,5 tsk	sesamolja
2 tsk	matolja
6 st	rädisor
50 g	sockerärter
1 burk	kräftstjärter, i lake (340g)
1 msk	koriander, färsk hackad
2 dl	blandad sallad, riven i bitar
2 krm	salt
1 krm	svartpeppar, nymald

Tillagning

En smakrik och fräsch sallad med kräftstjärter och koriander. Om du tar en knapp matsked av sesamaiolin till får du lite fler kalorier än de utlovade 450, sammanlagt blir det drygt 500 kcal.

1. Koka nudlarna i vatten enligt paketets anvisningar tillsammans med gurkmejan. Lägg i durkslag och skölj under rinnande vatten. Lägg nudlarna i en skål och blanda i sesam- och matolja.

2. Klyfta rädisorna och strimla sockerärterna. Blanda kräftstjärter, rädisor, sockerärter, koriander, sallad, salt och svartpeppar tillsammans med äggnudlarna. Rör om ordentligt så att allt blandas. Servera ev med aioli.

Sallad utan sesamaioli:

Ca 393 kcal/portion

varav ca 9 g fett,

54 g kolhydrater,

24 g protein