



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Chop suey med svinekam, pak choy og mais

Fullkornslinguine
100 g fullkornslinguine

Chop suey
1 stk pak choy
1 stk rød paprika
1 stk rødløk
1 stk hvitløksfedd
1 pakke maiskorn
300 g mager svinekam i skiver
1 pakke soya- og ingefærsaus
1 ts olje ^B
½ dl vann ^B
1-2 ss soyasaus ^B

Tilbehør
½ stk lime

salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Pasta: 100 g Wok med kjøtt:
300 g Energiinnhold: ca. 520 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1. Fullkornslinguine:** Tilbered pastaen som anvist på pakken.
- 2. Chop suey:** Skyll pak choyen og rens paprikaen. Skrell rødløken og hvitløken. Kutt pak choyen, paprikaen og rødløken i strimler. Finhakk hvitløken. Sil laken av maisen, og skyll den i kaldt vann. Skjær kjøttet i strimler.
- 3. Chop suey, fortsettelse:** Varm opp en wokpanne eller stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 1-2 minutter, til det er gyllent. Stek gjerne kjøttet i flere omganger, slik at det blir stekt og ikke blir kokt. Legg kjøttet over på en tallerken. Ha grønnsakene i stekepannen, og stek dem i 2-3 minutter. Bland inn soya- og ingefærsausen og ½ dl vann, og kok opp. Vend inn kjøttet, og smak til med salt og 1-2 ss soyasaus (se tips).
- 4. Tilbehør:** Kutt limen i båter, og server båtene til retten.



TIPS!

Chop suey betyr blandede biter. Retten oppstod en gang på slutten av 1800-tallet, da den ble laget av kinesere på det amerikanske kontinentet. Tilsett tørket revet ingefær, fersk chili eller chilisauz i chop sueyen for en sterkere smak.