



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Spicy koreansk svinewok med paprika, villris og sesamfrø

Villrisblanding

125 g villrisblanding

Spicy koreansk wok

300 g mager svinekam i skiver

1 pakke sesamfrø

½–1 pakke chiliflak

1 stk rød paprika

1 stk gul løk

300 g hodekål

1 pakke soya- og ingefærsaus

½–1 pakke sweet chili-saus

1 ts olje ^B

½ dl vann ^B

Tilbehør

1 bunt koriander

salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ris: 100 g Wok med

grønnsaker og kjøtt: 300 g

Energiinnhold: ca. 490 kcal.

For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Villrisblanding: Tilbered risen som anvist på pakken.

2. Spicy koreansk wok: Skjær kjøttet i strimler. Krydre kjøttet med litt salt, sesamfrøene og chiliflakene (se tips). Rens paprikaen. Skrell løken, og skyll hodekålen. Kutt paprikaen, løken og hodekålen i strimler.

3. Spicy koreansk wok, fortsettelse: Varm opp en vid stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 1–2 minutter, og legg det over på en tallerken. Stek gjerne kjøttet i to omganger, slik at det blir stekt og ikke kokt. Stek paprikaen, løken og hodekålen i 3–4 minutter. Vend på grønnsakene underveis i steketiden. Bland inn soya- og ingefærsausen, chilisausen og ½ dl vann, og kok opp. Vend inn kjøttet før servering.

4. Tilbehør: Skyll, tørk og grovhakk korianderen. Strø den over woken ved servering.

TIPS!

Chiliflakene er sterke. Server dem gjerne ved siden av retten dersom ikke alle liker det så hett. Tilsett litt riseddik eller limesaft i woken for mer syrlighet. Soyasaus og sriracha- chilisaus passer også til.