



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wok med kjøttdeig av storfe, svin og linser, friske grønnsaker, mynte og fullkornsnudler

Wok

2 stk gulrøtter
1 stk rødløk
½ pakke mynte
300 g kjøttdeig av storfe og svin med linser
½–1 pakke kinesisk wok- og dippsaus
50 g strimlet grønnkål
½ stk lime
1 ss olje ^B

Nudler

100 g fullkornsnudler

Topping

½ stk lime
½–1 pakke hakkede peanøtter
½ pakke mynte
pepper ^B
salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Wok: 200 g Nudler: 100g (kokt) Peanøtter: 10 g
Energiinnhold: ca. 530 kcal.
Kcal uten peanøtter 470 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Kok opp vann i en kjele til nudlene.
2. **Wok, forberedelse:** Skrell og kutt gulrøttene i to på langs, og deretter i skiver på skrå. Skrell og kutt rødløken i tynne båter. Skyll og grovhakk hele mynten.
3. **Nudler:** Tilbered nudlene som anvist på pakken i vannet fra punkt 1.
4. **Wok:** Varm opp en wokpanne eller stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og tilsett halvparten av den kinesiske woksausen. Stek videre til kjøttdeigen er gjennomstekt, og smak til med resten av woksausen, og eventuelt litt soyasaus. Ha kjøttdeigen over på en tallerken.
5. **Wok, fortsettelse:** Skyll eller tørk av pannen fra forrige punkt med et kjøkkenpapir. Varm opp stekepannen til høy varme, og ha i litt ny olje. Wok gulrøttene og løken i 2–3 minutter. Ha i grønnkålen det siste minuttet av steketiden. Skvis over litt saft fra limen, og krydre med salt og pepper. Vend inn halvparten av mynten før servering.
6. **Topping:** Kutt resten av limen i båter. Topp retten med peanøttene og resten av mynten, og server limebåtene til.