



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Spicy koreansk svinewok med paprika, fullkornsris og sesamfrø

Ris

135 g fullkornsris

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

Servering

1 bunt koriander

salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ris: 100 g Wok med grønsaker 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. Ris: Tilbered risen som anvist på pakken.

2. Spicy koreansk wok: Skjær kjøttet i strimler, og krydre med litt salt, sesamfrøene og chiliflakene (se tips). Skyll og rens paprikaen. Skrell løken, og fjern det ytterste laget på kålen. 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 paprikaen, løken og hodekålen i 3–4 minutter, under omrøring. Bland inn soya- og ingefærsausen, chilisausen og ½ dl vann, og kok opp. Vend inn kjøttet før servering.

4. Servering: Skyll, tørk og grovhakk korianderen, og strø den over woken ved servering.



TIPS!

Chiliflakene er sterke. Server dem gjerne ved siden av retten dersom ikke alle liker det så hett.