



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wok med favarittdeig, gul karrisaus med ingefær og fullkornsris

Ris

135 g fullkornsris

Wok med favarittdeig

2 stk gulrøtter
1 stk gul løk
1 stk rød paprika
150 g grønne bønner
½ pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili
270 g favarittdeig
1 pakke karri
½ pakke kokoskrem
½ dl vann ^B
2 ss soyasaus ^B
1 ts sukker ^B

Tilbehør

1 stk lime

salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ris: 100 g Wok: 350 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. Wok med favarittdeig:** Skrell gulrøttene og løken. Skyll og rens paprikaen. Kutt gulrøttene, løken og paprikaen i skiver. Skyll og kutt endene av bønnene, og del dem i to.
- 3. Wok med favarittdeig, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i ingefærblandingen. Stek favarittdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del deigen i mindre biter, og stek den i omtrent 4 minutter. Tilsett grønnsakene, og stek videre i 3–4 minutter. Krydre med karrien og litt salt. Ha i kokoskremen, ½ dl vann, 2 ss soyasaus og 1 ts sukker, og kok opp.
- 4. Tilbehør:** Del limen i båter, og server båtene til retten.