



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

Vegetarisk stir fry med tofu, koriander, ingefær, pak choy og fullkornsris

Ris

135 g fullkornsris

Stir fry

1 stk rød paprika
1 stk pak choy
1 bunt koriander
1 stk rødløk
1 pakke tofu
½–1 pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili
1 pakke teriyakisaus
½ dl vann ^B

Tilbehør

½ stk lime
1 pakke sesamfrø
salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Stir fry: 300 g Ris: 100 g
Energiinnhold: ca. 280 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. Stir fry:** Skyll paprikaen, pak choyen og korianderen. Skrell rødløken. Rens og kutt paprikaen i grove terninger. Kutt pak choyen og rødløken i tynne båter. Grovhakk korianderen, og skjær tofuen i terninger.
- 3. Stir fry, fortsettelse:** Varm opp en stor stekepanne eller wokpanne til høy varme. Stek tofuen i ingefærblendingen i omtrent 2 minutter. Ha i paprikaen og løken, og stek det hele under omrøring i 3–4 minutter. Ha i pak choyen, teriyakisausen og ½ dl vann, og kok opp. Vend inn halvparten av korianderen. Smak til med salt. Topp retten med resten av korianderen.
- 4. Tilbehør:** Kutt limen i båter, og server limebåtene og sesamfrøene til retten.