



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Risnudelwok med fläskkotlett, pak choy och rödkål

Rödkålssallad

Rödkål 300 g
Fisksås 1 förp
● Socker 1 msk
● Vitvinsvinäger 1 msk
● Olja ½ msk

Wok

Risnudlar ½ förp
Pak choy 1 st
Vitlök 2 klyftor
Röd chili ½-1 st
Skivad fläskkotlett 250 g
● Olivolja 2 tsk
● Salt 2 krm
Japansk soja 1 förp

Att ha hemma ●

Olivolja, Olja, Salt,
Socker, Vitvinsvinäger

1. Koka risnudlar enligt anvisning på förpackningen. Häll av och spola i kallt vatten.
2. **Rödkålssallad:** Strimla rödkål. Lägg i en bunke och blanda ner fisksås, socker, vitvinsvinäger och olja.
3. **Wok:** Strimla pak choy. Hacka vitlök och skiva röd chili tunt. Strimla fläskkotlett.
4. Hetta upp olja i en wok eller rymlig stekpanna. Stek fläskkotlett på hög värme ca 2 min, krydda med salt. Tillsätt chili och vitlök, stek ytterligare ca 1 min. Häll i japansk soja och vänd ner nudlarna. Stek tills nudlarna är varma.
5. Vänd ner rödkålssallad och pak choy i woken. Servera direkt.