



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Bøf Chop Suey med peberfrugt, gulerødder og nudler

Det skal du bruge

2 stk gulerødder
1 stk rødløg
1 stk gul peber
125 g nudler
275 g strimler af oksekød
1 pose soja/ingefærsauce

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2 **Grønt:** Skræl og skær gulerødderne i tynde skiver. Pil og skær løg i tynde både. Skyl, rens og skær peberfrugt i strimler.
- 3 **Nudler:** Kog nudlerne i ca. 3-5 min. Hæld vandet fra og sæt til side.
- 4 **Bøf Chop Suey:** Varm en stegepande op til høj varme og tilsæt lidt olie. Steg kødstrimlerne under omrøring i 2-3 min. til de er gennemstegte og har fået gylden skorpe. Læg kødet over på en tallerken og skru panden ned til middel varme. Tilsæt lidt ny olie, hvis det er nødvendigt, og steg grøntsagerne ca. 4 min. under omrøring. Tilsæt soja/ingefærsauce og bring det i kog. Skru ned for varmen, vend bøfstrimlerne og deres saft i og smag til med salt.
- 5 Servér retten med nudler. Velbekomme!

Tips:

Vend ½ spsk mel i grøntsagerne, når du steger dem, for at få en fyldigere og mere klistret konsistens på saucen.

Allergener

Gluten, Hvede, Soja

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	1.989 kj / 475 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	6,8 g
heraf mættede fedtsyrer	2,6 g
Kulhydrat	62,7 g
heraf sukkerarter	15,9 g
Protein	40,9 g
Salt	4,3 g
Kostfibre	4,8 g