



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

Wokstrimler med chili, forårsløg og kokosmælk



EKSOTISK

Spændende og eksotiske retter fra fjerne lande

Det skal du bruge

200 g ris brune

6 stk forårsløg

15 g ingefær

3/4 stk chili rød

275 g strimler af skinkeinderlår

1 1/2 tsk karry

2 dl kokosmælk

1 spsk sojasauce

1 drys koriander

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog 200 g ris i 3 1/2 dl vand tilsat 1/2 tsk salt i 20 min. under låg. Sluk og lad trække, til resten af retten er færdig.
- 2 Skær forårsløg i skiver på skrå. Skræl og riv ingefær. Skær 1/2-1 chili i små tern **TIP:** Fjern kerner og frøvægge, hvis du ikke vil have det for stærkt.
- 3 Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm olie på en stor pande ved kraftig varme. Læg kødet på panden og lad det danne skorpe, før det vendes. Kødet brunes 1 1/2-2 min ved kraftig varme. Tag kødet op på en tallerken.
- 4 Rist forårsløg på panden i ca 1 min. Tilsæt revet ingefær, chili, 1 1/2 tsk karry og kokosmælk.
- 5 Skru ned til middel varme og lad koge i 4-5 min. Læg kødet tilbage i wokken. Tilsæt 1 spsk sojasauce.
- 6 Servér straks med kogte ris og evt lidt ekstra sojasauce. Pynt med koriander.

Opskriften er venligst udlånt af VoresMad.dk

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.112 kj / 744 kcal

Indhold	Pr. portion
Fedt	24,8 g
heraf mættede fedtsyrer	17,2 g
Kulhydrat	85,7 g
heraf sukkerarter	2,9 g
Protein	44,4 g
Salt	3,5 g
Kostfibre	5,6 g

Allergener



Gluten, 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.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.