



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

Oksekød i wok med spidskål og ris

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

200 g ris hvide
1/2 stk hvidløg solo
250 (375)* g strimler af oksekød
1 spsk fiskesauce
1 spsk østerssauce
1/2 tsk saucejævner
1/2 stk spidskål
15 g ingefær
1 stk forårsløg
2/3 stk peberfrugt rød
1/2 stk citron
23 g cashewnødder
1 drys koriander

Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Kog risene i 3 1/2 dl vand tilsat 1/2 tsk salt i 12 min. under låg. Sluk derpå for varmen og lad dem trække under låg til retten er færdig.
- 2 Hak hvidløg fint. Varm en wok eller en pande op med olie. Kom oksekød, hvidløg, fiskesauce, østerssauce og 1/2 tsk sukker i. Steg det hele sammen ved stærk varme, mens der vendes rundt med en spatel ca. 5 min. Udrør saucejævner i 1/2 dl vand og kom det i. Kog det kort op og hold det varmt.
- 3 Snit spidskålen i fine strimler. Skræl og riv ingefæren, snit forårsløg og skær peberfrugterne i store tern. Varm 1/2 tsk olie op i en wok eller dyb stegepande. Lynsteg spidskål og peberfrugt 3-4 min. Smag til med citronsaft, ingefær, sukker og salt.
- 4 Fordel grøntblandingen i et fad og kom kødblandingen ovenpå. Drys cashewnødder og forårsløg over. Pynt med plukket koriander. Servér med kogte ris.

Allergener

Bløddyr, Fisk, Gluten, Mælk, Nødder, 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:	3.014 kj / 720 kcal (3.306 kj / 790 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	14,4 (16,0)* g
heraf mættede fedtsyrer	3,3 (4,0)* g
Kulhydrat	101,1 g
heraf sukkerarter	11,5 g
Protein	46,5 (60,4)* g
Salt	4,7 g
Kostfibre	7,7 g