



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Wokstrimler i oystersauce med 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 stk peberfrugt rød
½ stk porre
½ stk hvidløg solo
½ stk broccoli
275 (415)* g strimler af skinkeinderlår
½ terning bouillon grøntsag
¾ dl østerssauce
½ drys basilikum

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog 200 g ris i 3½ dl vand med ½ tsk salt i 12 min. under låg. Sluk og lad dem trække på eftervarmen til resten af retten er klar.
- 2 Skyl og skær peberfrugt og porre i tynde strimler. Hak hvidløg fint. Skær broccolien i meget små buketter TIP: Skræl også stokken og skær i små tern.
- 3 Varm ½ spsk olie i en wok eller en stor pande ved kraftig varme. Brun kødet 1½-2 min. Lad det danne skorpe, før det vendes. Tag kødet op på en tallerken. Kog vand til bouillon og opløs ½ terning i 2 dl vand.
- 4 Varm ½ spsk olie i wokken ved kraftig varme. Tilsæt peberfrugt og steg et par minutter under omrøring. Tilsæt porre, hvidløg, broccoli, bouillon og ¾ dl oystersauce. Lad det koge et par min. til grøntsagerne er møre, men stadig har bid.
- 5 Vend wokstrimlerne i saucen og lad det hurtigt blive gennemvarmt. Smag til med salt og peber og tilsæt basilikumblade TIP: Vent med at salte retten til sidst, da oystersauce kan være salt.

Tips:

Frisk basilikum skal opbevares udenfor køleskabet, da det ikke tåler kulde.

Allergener

Bløddyr, Gluten, Selleri, 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:	3.081 kj / 736 kcal (3.391 kj / 810 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	15,7 (17,3)* g
heraf mættede fedtsyrer	2,3 (2,8)* g
Kulhydrat	102,2 g
heraf sukkerarter	18,2 g
Protein	46,5 (61,5)* g
Salt	6,9 (7,0)* g
Kostfibre	9,9 g