



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Lynstegt svinekød i østerssauce med sprøde grøntsager

Det skal du bruge

- 1/2 stk porre
- 100 g markchampignon
- 1/4 stk spidskål
- 200 g gulerødder
- 1 dl østerssauce
- 1/2 tsk sambal oelek
- 150 g nudler fuldkorn
- 300 g strimler af skinkeinderlår
- 1/2 stk lime

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Skær porre i 1 cm skiver, skyl dem i koldt vand og dryp af. Rens champignon og skær i skiver. Skyl spidskål og skær i grove strimler. Skræl gulerødder og skær dem i stave.
- 2 Knæk den nederste hårde ende af aspargesene og skær dem i 5 cm lange stykker på skrå.
- 3 Rør østerssauce, sambal oelek, 1/2 dl vand og 1/2 spsk sukker sammen i en skål.
- 4 Kog nudler efter anvisning på emballagen ca. 5 min. Hæld vandet fra og skyl kort i koldt vand.
- 5 Varm en wok eller dyb pande med olie op til høj varme og lynsteg svinekødet til det får lidt stegeskorpe. Tilsæt alle grøntsagerne og steg videre i 2-3 min. Hæld saucen i panden og vend det hele godt sammen ca. 1 min. Smag til med 1 spsk limesaft, salt og peber.
- 6 Bland nudlerne i lige inden servering eller servér dem til.

Allergener

Bløddyr, 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:	2.428 kj / 580 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	8,2 g
heraf mættede fedtsyrer	1,8 g
Kulhydrat	77,3 g
heraf sukkerarter	28,4 g
Protein	49,2 g
Salt	6,0 g
Kostfibre	17,7 g