



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Wok med svinekotelet, stegt pak choy 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.*

15 g ingefær
1 spsk sojasauce
½ spsk balsamico rød
½ spsk ketchup
¼ tsk sambal oelek
1 tsk honning
½ stk pak choy
½ tsk chili flager/knust
300 (450)* g strimler af
skinkeinderlår
½ stk rødløg
½ stk peberfrugt rød
200 g ris hvide

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2 Skræl og riv ingefær. Kom det i en skål og bland med soja, balsamico, ketchup, sambal oelek, honning og 2 spsk vand. Kom kødet i en frysepose og bland godt med halvdelen af marinaden (gem resten til senere).
- 3 Del pak choy i kvarte. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg pak choy ved høj varme 1 min. på hver side til de har fået noget farve. Læg dem i et fad og drys med chiliflager og salt efter smag.
- 4 Skræl rødløg og skær i både. Rens peberfrugt og skær i strimler. Varm panden op igen med lidt olie og steg kødet i ca. 4 min. ved høj varme. Tilsæt rødløg og peberfrugt og steg videre i ca. 2 min. til kødet er gennemstegt. Kom resten af marinaden ved og kog i 1 min. Smages til med lidt salt.
- 5 Servér wokretten med stegt pak choy og ris.

Allergener

Gluten, Sennep, Soja, Svovldioxid

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:	2.587 kj / 618 kcal (2.919 kj / 698 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	7,3 (9,0)* g
heraf mættede fedtsyrer	1,8 (2,4)* g
Kulhydrat	93,8 (93,9)* g
heraf sukkerarter	11,9 g
Protein	44,3 (60,4)* g
Salt	2,8 (2,9)* g
Kostfibre	3,6 g