



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Svampe-yakiniku med æg og sesamstegt broccoli

## Det skal du bruge

200 g ris, hvide  
125 g champignoner  
75 g østershatte  
1 stk forårsløg  
1 spsk ingefær  
 $\frac{2}{3} + \frac{1}{3}$  stk hvidløg solo  
2 spsk sojasauce  
 $\frac{1}{2}$  spsk hvidvinseddike  
 $\frac{1}{2}$  tsk saucejævner  
 $\frac{1}{2}$  stk broccoli  
 $\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$  spsk sesamfrø  
2 stk æg

## Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1** Kog ris i  $3\frac{1}{2}$  dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** **Sauce:** Rens champignon og østershatte og skær dem og forårsløg i skiver. Skræl og riv ingefær fint. Knus  $\frac{2}{3}$  hvidløg. Bland ingefær, hvidløg, 1 spsk sukker, soja,  $\frac{1}{4}$  dl vand, 1 spsk olie, hvidvinseddike og saucejævner i en skål.
- 3** Skyl broccoli, del i små buketter, skræl og skær stokken i tern. Varm olie op på en pande og steg broccoli med presset hvidløg, halvdelen af sesamfrøene og lidt salt i 2-3 min. Læg det på en tallerken og gem panden.
- 4** Tør panden med et stykke køkkenrulle og varm lidt olie op. Steg æggene i 2-3 min. og læg dem på en tallerken.
- 5** **Svampe-yakiniku:** Kom lidt mere olie på panden og steg svampene ved høj varme i 3-4 min. Tilsæt det hvide fra forårsløg, sesamfrø og saucen. Kog  $\frac{1}{2}$ -1 min. til det jævner.
- 6** Top svampe-yakiniku med resten af forårsløget. Servér med ris og sesamstegt broccoli.

## Allergener

Æg, Gluten, Laktose, Mælk, Sesamfrø, 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: 2.797 kj / 668 kcal

Indhold Pr. portion

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| Fedt                    | 15,5 g  |
| heraf mættede fedtsyrer | 2,6 g   |
| Kulhydrat               | 105,6 g |
| heraf sukkerarter       | 15,4 g  |
| Protein                 | 26,6 g  |
| Salt                    | 5,6 g   |
| Kostfibre               | 7,8 g   |