



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 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
300 (450)* g strimler af skinkeinderlår
½ pose bouillon, grøntsag
¾ dl østerssauce
½ pose basilikum

Du skal selv have:

Olie, Peber, 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 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. TIP: Vent med at salte retten til sidst, da østerssauce og bouillon er meget salt. Tag kødet op på en tallerken. Opløs bouillon i 2 dl kogende vand.
- 4 Varm ½ spsk olie i wokken ved kraftig varme. Tilsæt peberfrugt og steg et par min. under omrøring. Tilsæt porre, hvidløg, broccoli, bouillon og østerssauce. 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.

Tips:

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

Allergener

Bløddyr, Gluten, Hvede, 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:	3.048 kj / 728 kcal (3.385 kj / 809 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt heraf mættede fedtsyrer	12,6 (14,2)* g 2,1 (2,7)* g
Kulhydrat heraf sukkerarter	104,2 (104,4)* g 22,1 g
Protein	49,6 (65,8)* g
Salt	7,3 g
Kostfibre	10,0 (10,1)* g